

ほけんじより 9月

2021年9月1日 大阪市立弘済小学校 ほけんしつ

準備運動

どうして するの?

その1 ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

その2 体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。しないなどを感じたり、体のどこかが痛いなと思ったら無理せずに休みましょう。

その3 心の準備をする

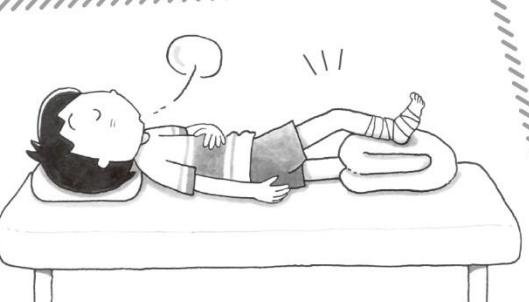
少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ!」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれませんね。

「めんどくさいなあ」と思わず、運動をがんばる前にはしっかり行いましょう



あんせいにする

ケガしているところを動かすと痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。



うえにあげる

内出血や痛みの具合を軽くするため、ケガしたところが心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょう。

2学期がはじまりました。新型コロナウイルスの感染者が増え続けていて、4回目の緊急事態宣言は延期になりました。みなさんは、以前よりも手洗いや消毒、マスクを言われなくても自分からするようになっていますね。健康な身体をつくっていきましょう。さて、9月9日は救急の日です。スポーツ前の準備運動、夜ふかしをしない、交通ルールを守る…どれも怪我予防のために大切なことです。でもそのお手伝いは、先生でもしてあげられません。今月は運動会もあり、その準備もたくさんあると思います。日頃からの心がけで、一人ひとりがケガを防いでくださいね。

あいうえお



い たみがなくなるまで冷やす

氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えたりできます。直接氷をあてないようしましょう。



おさえる

包帯などを巻いて、内出血やは腫れがひどくなるのを防ぎます。無理におさえたり締めすぎないように注意しましょう。

