



2021年9月1日 大阪市立弘済小学校 ほけんしつ

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きますね。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。

## 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。しんどいなと感じたり、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。

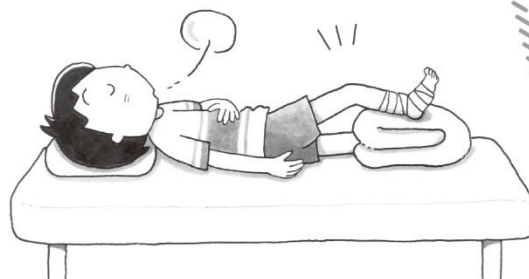


「めんどくさいなあ」と思わず、運動がはる前にはしっかり行いましょう



## 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。

応急手当の

## あいうえお



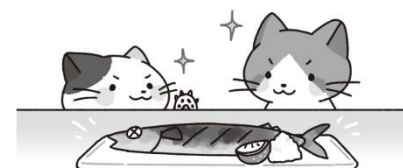
### い たみがなくなるまで冷やす

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にしましょう。



## お さえる

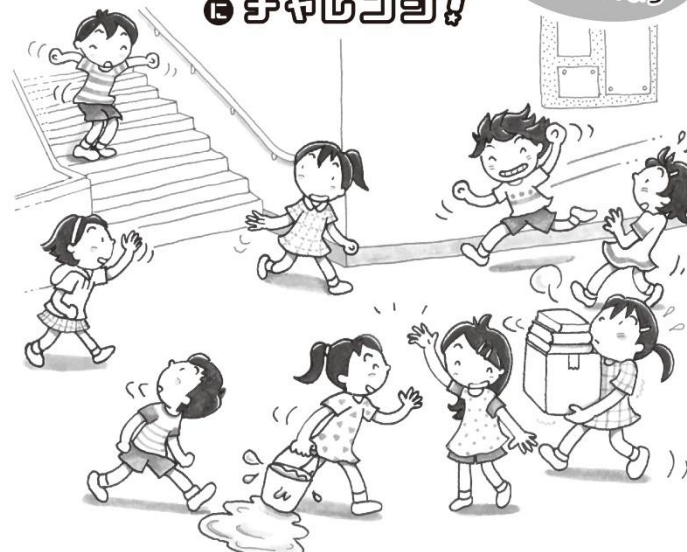
包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。無理におさえたり締めすぎないように注意しましょう。



危険 予知 トレーニング  
K Y T

チャレンジ!

ケガが起こりそうなところはどこかな? 4つ探してみよう



キケン!

- ☒ 階段から飛び降りようとしている
- ☒ 廊下が濡れている
- ☒ 廊下を走っている
- ☒ 大きな荷物を持っている