

できるようにしよう
おうきゅうてあて
応急手当

2学期の二測定で、1年生にケガの手当てのお話をしました。10月には運動会があり、これから練習がんばるぞ~!と思っている人もたくさんいると思います。ケガをしてしまったときのために、ケガの手当てを復習しておきましょう。

イテテ... 筋肉痛を防ぐコツ

スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいませんか。

筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。

筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

軽い運動習慣
日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

ウォームアップ・クールダウン
血流が良くなって、筋肉が柔らかくなり、疲労が軽減されます。

すり傷

傷口からばい菌が入るのを防ぐために、水道で砂や汚れを洗い流そう。

切り傷

血を止めるために、清潔なハンカチなどで、ぎゅっと傷口を押さえよう。

だぼく・つき指

袋に入れた氷などで冷やそう。(保健室では、ほれいざいを貸しています。借りたら返してね。)

やけど

水道の水を流して冷やそう。もし水ぶくれができたなら、つぶれないようにガーゼなどを当てよう。

そのケガ、どうすれば防げた?

授業に遅れそうで走っていたら、廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

よそ見をして歩いていたら、濡れていた廊下で滑って転んだ

ふざけて傘を振り回していたら、隣にいた子に当たった

このくらいなら大丈夫だと思って、階段から飛び降りてねんざした

1学期にケガをして保健室に来た人は、**1236**人でした。これは、学校の全児童より多い数です。保健室では、みんながケガをして痛い思いをすることがないように、気をつけて過ごしてほしいな、と思っています。特に休み時間のケガが多いので、どうしたらケガをしないように過ごせるのか考えてみましょう。

多かったケガ

- No.1** ...すり傷
- No.2** ...だぼく
- No.3** ...なぜかいたい