



げんきっこすはらっこ



令和7年9月9日
須原小学校 保健室
No.8

まだ暑い日が続いていますが、子どもたちは暑さに負けず元気に過ごしています。2学期には親善陸上大会や持久走記録会があり、体を動かす機会が多くなります。体を鍛えることは、病気の予防やけがの予防につながっていきます。楽しみながら体を動かして、丈夫な体を作りましょう。

スポーツって、こんなに体にいい！

かぜをひきにくくなる

筋肉がつく

血のめぐりがよくなる

骨が強くなる

太りにくくなる

心が安定する

暑さに強くなる



運動をするために大切な3つのこと



早めにふとんに入って、
たっぷりすいみんを取りましょう！



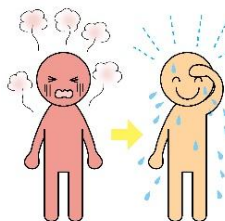
1日3食バランスよく食べよう！
特に朝食は大切です。



運動する前はしっかり準備運動！
けがの予防になります。

ハンカチ・タオルで汗をふこう！

汗はどうして出るの？



人間の体温は 36～37℃くらいに保たれています。

運動をした時や気温が高い日に、汗が出ます。

汗には熱を体の外へ逃がす働きがあり、それによって体温を 36～37℃に戻します。

運動したあとの汗のしまつを忘れずに！



汗をそのままにしておくと、熱がうばわれて体が冷たくなり、かぜをひいてしまうことがあります。

体育や持久走練習がある時はタオルを持ってくるなどして、汗をかいたらきちんと拭くようにしましょう。

自分の足にあったくつをはこう！

走っている時にくつがぬげて、ころんできました！



くつが大きすぎたり、小さくなってかかとをふんだりしている人はいませんか？



足に合った くつって？

- ① かかとが、きちんと固定されている
- ② 足の先に、少し余裕がある
- ③ 指同士が開くだけの幅がある



つまめは伸びていませんか？

つまめが伸びていると、自分だけでなく、周りの人にけがをさせてしまうことがあります。

9月9日は救急の日です！



救急とは、急病やけがの応急手当をすることです。大きな病気やけがだけでなく、すり傷や切り傷の手当ても「救急」の仲間です。まず、自分がけがをしたときの応急手当をしっかりと覚えておきましょう。



自分でできる応急手当



◆すりむいた！

水道水で傷口をきれいに洗います。血が出ているときは、ガーゼや清潔なハンカチなどで押さえます。その後、ばんそうこうをはります。



◆鼻血がでた！

少し下を向いて、小鼻をつまんで押さえます。



◆やけどをした！

すぐに水道水などの流水で冷やします。
※範囲が広い場合や水ぶくれができている場合は、病院へ



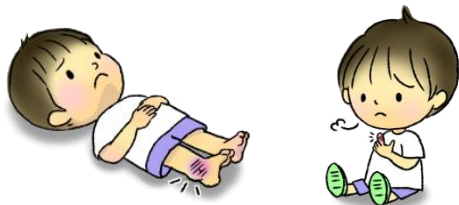
◆ねん挫・つき指をした！

ぶつかったり、ひねったりした時は、痛みがある部分を冷やします。つき指は、引っぱってはいけません。



Rest … 安静

けがをしたところを安静にします。無理に動かしたりすると、けがが悪化することがあります。



Ice … 冷却

痛みをやわらげ、内出血や炎症をおさえるために、冷やします。(15～20分) 氷や保冷剤は直接当てないようにします。



応急手当の基本

ライスしょち RICE処置とは

ぶつけたとき ひねったとき はさんだとき

Compression … 圧迫

出血や腫れを防ぐために、弾性包帯やテーピングで、軽く圧迫するように巻きます。



Elevation … 挙上

けがをしたところを心臓より高く挙げます。内出血を防ぎ、痛みをやわらげます。

