

夏の暑さが終わり、涼しく感じる日が多くなりました。朝夕は肌寒く感じる日もあり、日中の気温との寒暖差で体調を崩しやすい時期ですね。体育祭練習が始まり、体を動かす時間が増えました。体調管理をしっかりして当日を迎えてくださいね！

## 知つておこう！けがの応急手当

体育祭に向けて競技練習に力が入っていると思います。お互いに気を付けていても、けがをしてしまうときもあります。自分や仲間がけがをしたときのために、応急手当の方法を覚えておきましょう！

### すり傷・切り傷

#### ★感染予防が大切！

##### ① しっかりと砂を洗い流す

きれいに洗えれば

消毒の必要はありません。



##### ② 傷口をガーゼなどで保護する

洗浄がうまくいかないときや

出血が止まらないとき、

痛みが治まらないときは病院へ！



けがをしないために、  
準備体操は  
真剣にしっかりと！

練習・当日

### 打撲・捻挫・突き指

#### ★RICE 処置が基本！

##### Rest(安静)

動かさない



##### Compression(圧迫)

適度に圧迫する



##### Ice(冷却)

氷のうなどで冷やす



##### Elevation(挙上)

心臓より高い位置に挙げる



腫れや痛みを軽減するための応急手当です。  
症状が続く場合や程度が酷い場合は病院へ！



## 元気に体育祭を終えるために



### ① 飲み物は多めに用意しておきましょう！

涼しくなってきましたが、体を動かすとまだまだ暑く汗をかきます。のどが渴く前にこまめに水分補給。

### ② 必ず朝食を食べましょう！

欠食すると体調不良につながりやすいです。運動量が増えるため、バランスよく食べて登校しましょう。

### ③ 履きなれた靴で参加しましょう！

運動に適した靴を選び、ひもでしっかりと固定しましょう。靴擦れや捻挫などけがの原因にもなります。

### ④ 少しでも体調が悪いときは無理せず言いましょう！

無理をしたせいで体調不良・けがにつながることがあります。先生や友達に伝えてくださいね。