

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たいですね！

知っておこう！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はあります。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



Ice(冷却)

氷のうなどで冷やす



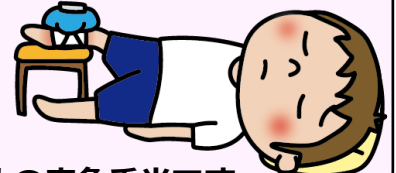
Compression(圧迫)

適度に圧迫する



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。のどが渇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・けがにつながる場合があります。先生や友達に伝えてくださいね。