



身体測定があります

9月4日(月)～9月11日(月)

体育着に着替えて測定します。忘れずに準備しましょう。



はや **早めにリセット!** からだ **ココろと体**

夏休みが終わりました。いつまでも「お休みモード」を引きずらず、生活リズムを整え、早く“学校モード”に切り替えるようにしましょう。

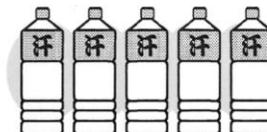


まだまだ心配! **熱中症**

休み時間や外遊び、運動をする前後はもちろん、お風呂に入る前後や寝起きにも水分補給をしましょう。生活リズムがうまく戻せていない人は、熱中症になりやすいので注意しましょう。



こんなに汗をかくんだよ! ペットボトルだと・・・?



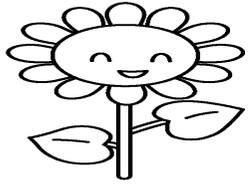
体育がない日でも2リットル
(大きいペットボトル1本くらい)

運動の後は多い人で10リットル
(大きいペットボトル5本も!?)

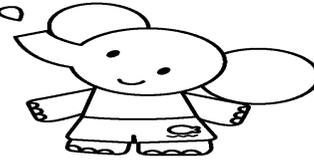


お風呂や睡眠でも500ミリリットル
(小さいペットボトル1本くらい)





おぼえておこう！ 最初に^{さいしょ}にするケガの^{てあ}手当



外で遊んだり、運動をしたりしているとき、転んですりむいたり、足をひねったりしたことはありませんか？
そんなとき、ケガの手当の仕方を知っていると安心です。最初にきちんと手当をしておく、けがもあまり悪くならず、早く治すことができます。ぜひ覚えておきましょう。

すりきず

①傷口を水道水でよく洗う。

ポイント

すぐに洗い流しましょう。
細菌が入りにくくなり、
血もすぐにとまります。



②ばんそうこうや包帯などで傷口をおおう。

ねんざ・つきゆび

①ねんざをした所を氷などでよく冷やす。

★まずは冷やすがキホン！

②冷湿布をはり、包帯をまく。



ポイント

無理に動かしたり、もんだりひっぱたりしない。余計にひどくなります。



きりきず

①土や泥など汚れがついている時は、傷口を水道水で洗い流す。

②傷の上からしっかり押さえて、血を止める。

③ばんそうこうや包帯などで傷口をおおう。



ねんざだと懸っていたら・・・

- ①ピリピリした痛みを感じる。
- ②だんだん痛みがひどくなっている。
- ③動かすと、骨がきしむような音がする。
- ④痛む部分が変形している。

このような時は、骨折かもしれない。
病院でみてもらいましょう。



やけど

①すぐに水道の流水でよく冷やす。

ポイント1

少なくとも30分間は冷やしましょう。

ポイント2

服の上からやけどをした時は、服の上から冷やします。



はなぢ

①下を向き、鼻の真ん中をつまむ。
(10～15分位)

②なかなか止まらない時は、鼻の上の部分を氷などで冷やす。

ポイント

上を向いたり、首の後ろをトントン叩いたりしない。

