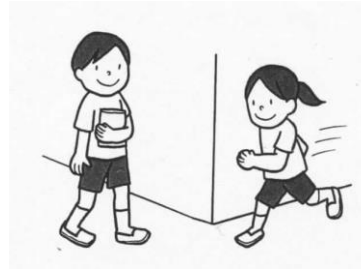




ケガをしやすいのはこんなとき

あわてているとき



周囲の状況を落ち着いて
みられるように、余裕をもって
行動しよう。

ゆだん
油断しているとき



「危ないかもしれない」と考
えて、いつも以上に安全確認
をしよう。

つか
疲れているとき



前日の疲れが残っていると
注意力が落ちてしまうよ。
すいみんはしっかりと!

こんなときどうする? 運動と応急手当クイズ

1. おにごっこをしていたら、よそ見をしていて、木に頭をぶつけてしまった。

①そのままおにごっこを続ける。

②保健室で氷をもらい、よく冷やす。おにごっこは見学する。

③友達に保健室に氷を取りに行ってもらい、冷やしながらかおにごっこを続ける。



2. 運動場で転んですり傷ができ、砂だらけに!

①水道の水で洗い流し、保健室に行く。

②そのまま保健室で手当してもらおう。

③砂を手ではらい、すぐに消毒する。



3. サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た!

①ティッシュを鼻につめてうつぶせになる。

②座って軽く下を向き、小鼻をつまむ。

③上を向いて首の後ろを強めにたたく。



4. バasketボールを取りそこねて、つき指した!

①痛みがおさまるまで様子を見る。

②あたためながら引っぱる。

③動かさないようにして冷やす。

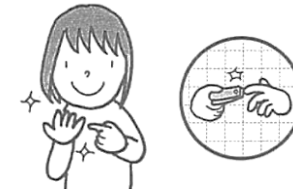


～ 運動会練習が始まります ～

まだまだ暑い日が続きますが、運動会に向けての練習が始まります。けがや熱中症にならないために
気をつけてほしいことがあります。覚えておいてくださいね!



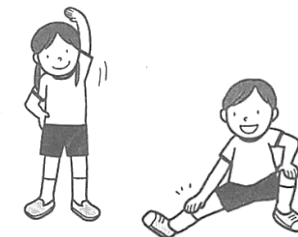
かみはまとめておこう



手足のつめを短く切ろう



サイズの合ったくつをはこう



けが予防の準備運動を
しっかりしよう



あせをふくタオルを
もってこよう



いつもより多めの水分を
もってこよう