

2学期が始まり、もうすぐ1か月が経ちます。9月は大型台風がきたり、大変でしたね。文化発表会も無事に終わり、みなさんの素敵な展示や発表がすごく心に残っています。もうすぐ体育大会です。けがや熱中症に気をつけて、頑張りましょう！！

もうすぐ体育大会！！！！

もうすぐ体育大会の練習が始まります。けがや熱中症に気をつけて、準備運動・こまめな水分補給をするよう心掛けましょう！！

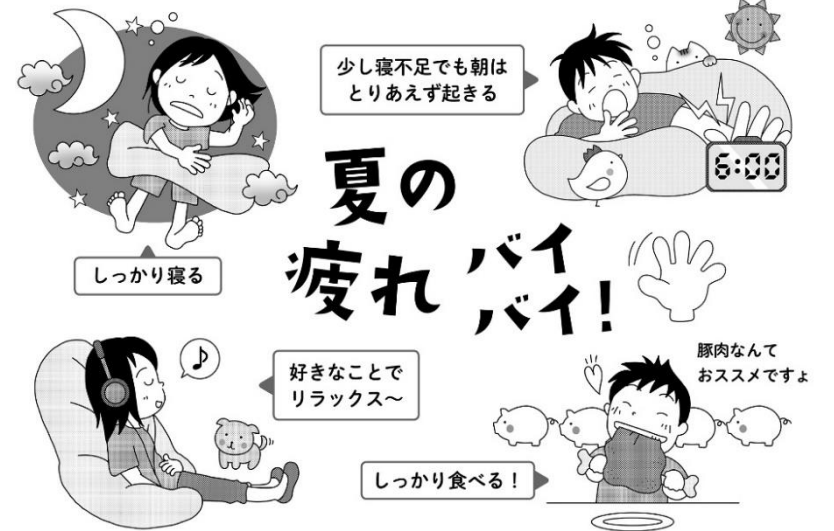
準備運動・整理運動の他に・・・

- ★ 朝ごはんをしっかり食べる
- ★ 睡眠をしっかり取る
- ★ こまめに水分補給をする

じゅん び らんどう せいり らんどう
しっかり準備運動・整理運動



夏の疲れ…まだ残っていませんか？

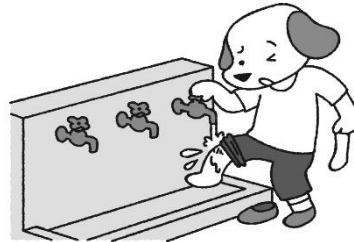


やっと朝と夜は気温が下がってきて、涼しくなってきました。昼間はまだ暑いので、熱中症には、気を付けましょう！ 秋を迎えるために、夏の疲れは今のうちにとっておきましょう。

もし怪我をしてしまったら・・・



- ★ すり傷
まず、砂や泥を水で
しっかり洗い流す。
(後、消毒などの応急手当)



だぼくやねんざの救急処置 RICE

レスト
Rest



痛いところを動かさな
いように安静にする。

アイシング
Icing



痛いところを冷やす。

コンプレッション
Compression



痛いところをテーピング
などで軽く圧迫する。

エレベーション
Elevation



ケガしたところを
心臓よりも高く保つ。

- ★ 打撲や捻挫
- ★ 突き指
なるべく早く
RICE 処置を
するように
しましょう!

体の調子、
整えましょう!

その不調、こんなことが原因かも？



夜更かしして
睡眠不足では？



冷たいものを
摂り過ぎていない？



冷房の設定温度、
低い？

