

ほけんだより

令和6年8月26日
向日市立第2向陽小学校

がっき 2学期がスタートしました！

きょうからがっきがスタートしました。約1ヶ月の夏休み、身体も心も休めることができたでしょうか？夜寝るのがおそくなったり、だらだら生活をして、生活習慣がみだれてしまった人もいるかもしれません。これからは、早寝早起き朝ごはんを心がけて、規則正しい生活にもどしていきましょう。

まだまだ暑い日が続きます。体育大会の練習も始まりますので、水分を多めに持ってきてこまめに水分補給をしましょう。引き続き熱中症をよぼうして元気に過ごしましょう！

せい かつ
生活リズムを
がっ こう
学校モードに
もど
戻そう！



けがのおうきゅうてあてし
けがの応急手当を知っておくことはとても
たいせつ ことしょう いちばんおお
大切です。2向小で一番多いけがは、「すり傷」
です。

すり傷はけがをした部位を水できれいにあらうことが大切です。ほけんしつにくるまえに水できれいにあらってから来て下さいね。



うん どう まえ 運動前にチェック！ ケガを防ごう！

つめ き
爪は切っていますか？

つめ なが し ぶん ひと
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

くつ あ
靴のサイズは合っていますか？

ぬ けつ
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性がります。



ちようしょく
朝食は
食べましたか？

からだ のう
体や脳がエネルギー不足だ
と思つたように動けません。



ぜん じつ
前日は
よく寝ましたか？

ね ぶ そく はん だんりよく お
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



じゅん び うん どう
準備運動は
しましたか？

きゅう からだ うご
急に体を動かすとケガをしやすくなります。



だ ぼく
打撲・ねんざなどのけがには…R I C E処置



だ ぼく
打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

R 安静
Rest 安静にして動かさない

I 冷却
cing 痛いところを冷やす



C 圧迫 包帯などで押さえて圧迫
Compression

E 挙上 心臓より高く上げる
Elevation

いざという時のために覚えておきましょう