

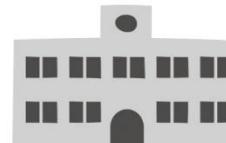
# ほけんだより

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！

今日から2学期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！

生活リズムを  
学校モードに  
戻そう！



けがの応急救手当を知っておくことはとても大切です。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。ほけんしつにくる前に水できれいにあらってから来て下さいね。



運動前にチェック！

## ケガを防ごう！

爪は切ってありますか？

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。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするな  
どケガの可能性があります。



朝食は  
食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だ  
と思ったように動けません。



前日は  
よく寝ましたか？  
寝不足だと判断力が落ちて  
ケガをしやすくなります。



準備運動は  
しましたか？  
急に体を動かすとケガを  
しやすくなります。

## 打撲・ねんざなどのけがには…RICE処置

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  
Ice 痛いところを冷やす



C 圧迫  
Compression 包帯などで押させて圧迫

E 挙上  
Elevation 心臓より高く上げる

いざという時のために覚えておきましょう