

ほけんだより

令和7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。やく1ヶ月の夏休み、からだこころやすか？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かもしれません。これからは、はやねはやおあさこころきそくただせいかつ、規則正しい生活にもどしていきましょう。

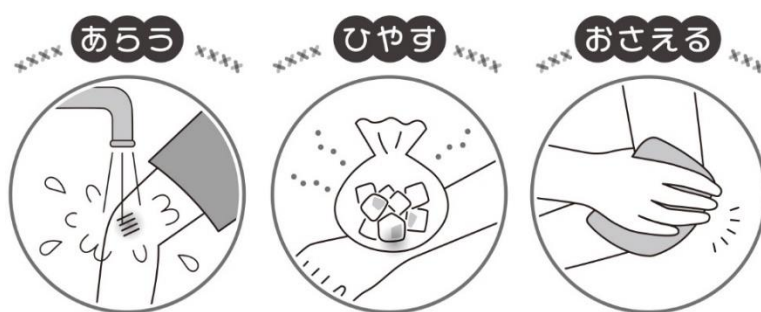
まだまだ暑い日が続きます。9月の下旬には体育大会の練習も始まりますので、水分を多めに持ってきてこまめに水分補給をしましょう。引き続き熱中症をよぼうして元気に過ごしましょう！

ほけんだよりについて、1学期は用紙で配布させていただきましたが、2学期よりミマモルメで配信させていただきます。

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！



自分で行える 手当てのキホン



傷口についた砂や汚れを
洗い流す

ビニール袋に入れた
氷などで冷やす

清潔なハンカチなどで
傷口をおさえる

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 ふん 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 ぐつ
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
と思っ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。



じゆん び うん どう
準備運動は
しましたか？

きゆう からだ うご
急に体を動かすとケガをしやすくなります。

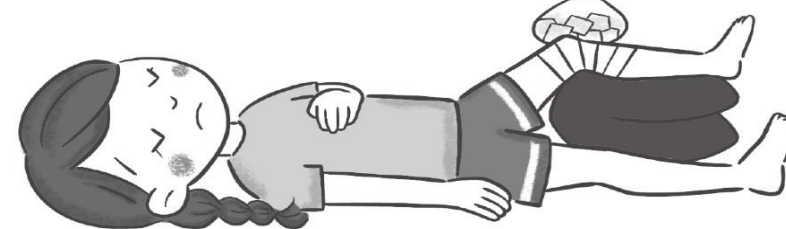
だ ぼく ラ イ ス し ょ ち
打撲・ねんざなどのけがには…R I C E処置



だ ぼく おうきゅう て あて
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
Compression 包帯などで押さえて圧迫

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