

## けがを予防しよう!!

毎日、運動会の練習に一生けん命取り組んでいます。本番でみなさんの力が出せるために、けがを予防しながら、練習に取り組んでほしいと思います。

### ケガ予防 5つのコツ

あさ  
朝ごはんを  
食べる



エネルギー不足では思うように動けません。集中できずにけがをすることもあります。

しっかり  
準備体操



急に動くときがをしやすいです。ウォーミングアップで体をあたため、動かす準備をしましょう。

すいみんを  
しっかりとる



つかれがたまると、けがをしやすくなります。しっかりとねることで、毎日のつかれをとりましょう。

つめを  
き  
切っておく



つめがのびていると、自分も友達もけがすることがあるよ。つめは短く切っておこう。

こまめな  
すいぶんほきゅう  
水分補給



水分がたりないと、熱中症になったり、けがもしやすくなります。のどがかわく前に、水分補給しましょう。



ケガをしたときが  
チャンス!

次はどんなことに注意すればよいか考えてみましょう。

どうして  
ケガをしたのかな?

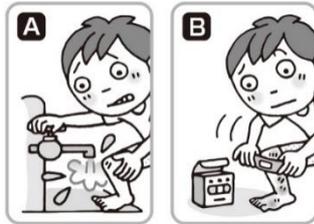
- 準備体操不足?
- つめがのびていた?
- 前日、夜ふかしをしていた?

じぶん 自分でできる! けがの応急手当

きょう 9月9日は救急の日です。けがをしないように予防することは大切ですが、気をつけていても、けがは起こります。けがをした時に自分でできる手当の方法を覚えておきましょう。

☆☆正しい手当はどっち?☆☆

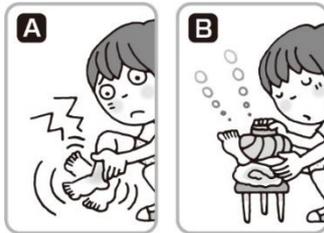
① 運動場で転んで、ひざが血と泥でよごれちゃった! → A:きれいに洗う B:すぐにばんそうこうを貼る



まずは水道水で洗い、きれいにします。ばんそうこうなどの手当は、傷口をきれいにしてからします。

答え...A

② 足首をぐきつと捻っちゃった! → A:マッサージをする B:動かさずに、冷やす



痛めた場所を動かさないようにして、氷のうなどで冷やしましょう。1回に冷やす時間は15~30分くらいが目安です。

答え...B

③ 熱いやかんを触って、やけどしちゃった! → A:氷をいれた水で冷やす B:水道水で冷やす



水道水で痛みがやわらぐまで冷やします。目安は10分くらい。氷水で冷やすのは冷たくなりすぎるのでダメです×

答え...B

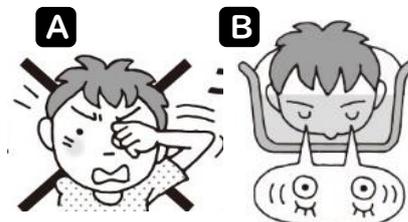
④ ハチにさされちゃった! → A:水道水でハチの毒をしばらく出すように洗う B:口で毒を吸い出す



ハチにさされたときには、その場所から少し離れましょう。その後、流水でハチの毒をしばらく出すように洗います。

答え...A

⑤ 目にゴミがはっちゃった! → A:ごしごしこする B:せいけつな水で目をあらう



目をこすると、目に傷がつき、とっても危険です。洗面器などにはった水の中でパチパチとまばたきをしてゴミをとります。

答え...B