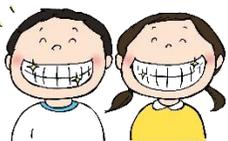


にっこり



No.11
令和2年9月16日
上天草市立龍ヶ岳小学校
文責：大谷 佳那子



先日の台風はとてもこわかったですね。今回は、ふだんから非常時の準備をしておくべきだったなと反省しました。買いに行ったときには、すでに売り切れ、品薄で、不安でたまりませんでした。みなさんのおうちでは非常時の準備はできていましたか。

さて、運動会の練習が始まりましたね。元気な体で運動会にのぞめるよう、しっかり準備しておきましょう。

自分の足にあった“くつ”をはこう



運動会で気をつけておきたいのが“くつ”です。体の成長に合わせて、足も成長しています。ときどき「小さいから」とかかをとふんでいる人がいます。今はいる“くつ”が足に合っているかチェックしてみましょう。

| | | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| <p>□つまさき 少しゆとりがあり、指を全部動かせる。</p> | <p>□おもて ひもやベルトで簡単に調節できる。</p> | <p>□かかと 足をしっかりささえられる。</p> | <p>□そこ 足の動きに合わせてまげられる。</p> |
|-------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|



ころんで大けがにつながることもありますので、かかとまできちんと入れ、ひもはしっかりしめましょう。また上ぐつをはかずに歩いている人がいます。いつ何が起きるかわかりませんので、上ぐつを忘れずはきましょう。

応急手当 保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず



きず口を水道水できれいに洗う

いちばん多いのは「すりきず」です。きずはまず洗うことが大切です。ばい菌が入ると、治りがおそくなったり、「うみ」がでたりします。

鼻出血



10分以上は鼻をつまんで下を向く待ちましょう。

鼻血が出ると、上を向いたり、鼻をすすったりする人がいます。すると、口の中に血が流れてしまい、気持ち悪くなってしまうので、下を向いて、ゆっくり待ちましょう。

やけど



水道水で20分以上冷やす

学校でやけどする人はほとんどいませんが、家庭科や理科のときは気をつけてください。とにかく冷やす！と覚えておきましょう。

だぼく・ねんざ



授業の途中でもすぐに保健室へ

すりきずの次に「だぼく」が多いです。打ち方がわるいと骨折することもありますので、周りをよく見て、気をつけましょう。

運動する前の準備はOK?



しっかり睡眠



しっかり朝ご飯



しっかり準備運動

運動会の練習を元気に乗り切るために、自分で自分の心と体の管理をしましょう。