

ほけんだよ!

令和8年5月22日
運動会 特別号
(児童数配付)

うんどうかい もうすぐ運動会! じぶん 自分でできるけがの手当てを知ろう



◎すいきず

- ①水で、よごれをきれいに洗いながす
- ②清潔なハンカチなどで、きずをおさえる



◎きいきず

- ①きずぐちを、ハンカチなどでおさえる
- ②血が出ていたら、心臓よりも上にあげる



◎はなぢ

- ①ティッシュを使い、小鼻をつまむ
- ②座って、少し下を向く



◎だぼく、 つきゆび

- ①動かさないようにして、冷やす
- ※もんだり、ひっぱったりしない!



ハンカチとティッシュはもっていますか?
いつでも すぐにつかえるように、
ポケットやポシェットにいれましょう!

※ あたま頭やは歯のけが、ち血が止まらないなど、おお大きなけがのときは、おとなすぐに大人に知らせてね!

こんなときどうする?
クイズ **運動** と **応急手当**

1 グラウンドでころんで
すり傷ができ、砂だらけに!

- ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- イ そのまま保健室で手当してもらう
- ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する



3 バasketボールを
取りそこねて、つき指した!

- ア 痛みがおさまるまで様子を見る
- イ あたためながら引っぱる
- ウ 動かさないようにして冷やす



2 サッカーボールが顔に当たって、
鼻血が出た!

- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく



★ **けがを防ぐためにできること** ★

① **生活習慣をととのえましょう**

せいかつしゅうかん

睡眠不足はけがのもとです。たくさん寝ましょう。
朝ごはんをしっかりと食べて、パワーもつけましょう。



② **足に合ったくつをはきましょう**

くつがきつくなっていないか、くつひもがちぎれそうになっていないか、確認しておきましょう。



③ **手足のつめを切りましょう**

つめがのびていると、おれたり、われたりして危険です。
ほかの人をきずつけてしまうこともあります。短く切りましょう。



④ **準備運動をしっかりとしましょう**

じゅんびうんどう

準備運動をすることでからだがあたたまり、けがの予防になります。
運動の前に気持ちを落ち着かせるためにも、重要です。

