



体育大会の練習が続いていますね。さわやかな気候ですが、5月は新しい環境に慣れてきた半面これまでの疲れも出てくる頃です。休める時にはしっかり休養を取りましょう。6月の市総体も控えています、体調管理やケガの予防に十分気をつけましょう。

+++++ これだけはできるようにしよう +++++

応急手当 はじめの一步

洗う

こんなときにするよ

すり傷

水道の水で汚れを洗い落とします



目にゴミが入ったとき

洗面器の水に顔を付けてまばたきをします



冷やす

こんなときにするよ

だぼく

氷のうをあてて冷やします。感覚がなくなってきたら一旦休み



やけど

水道の水で痛くなくなるまで冷やします



押さえる

こんなときにするよ

切り傷

清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅっと押さえます



鼻血

小鼻をつまんで少しづつむきます



+++++ +++++

体育大会の練習真っ最中です。

- ☐ つめを切っておきましょう。
- ☐ サイズの合った靴をはきましょう。
- ☐ 水筒は多めに毎日持参し、こまめに水分補給しましょう。
(各自、冷却グッズを準備しましょう。)
- ☐ 朝ごはんをしっかり食べてきましょう。
- ☐ 準備運動をおろそかにしないようにしましょう。

