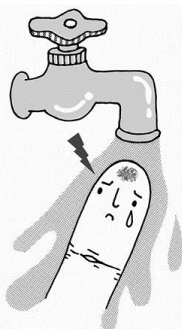


自分でできる手当てを知ろう

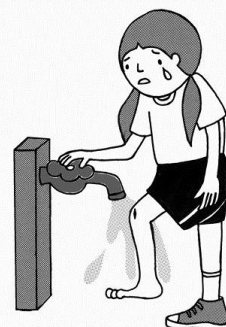
やけど

すぐに流水で冷やします（炎症や痛みをやわらげ、清潔にします）。
※水ぶくれがある場合は破かないように気をつけながら冷やします。30分は冷やすようにしましょう。



すり傷・刺し傷・切り傷

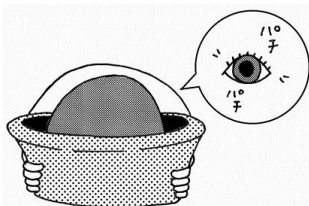
- ①傷口が汚れている場合は、水道水でしっかりと洗います。
- ②血が出ていたら、押さえて止めます。
- ③ばんそうこうやほうたいなどで傷口をおおいます。



いざというときのために…おぼえておこう！ 救急処置

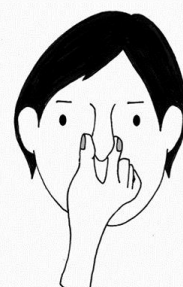
目にも物が入った

まばたきをして、涙で出すようにします。
また、きれいな水を入れた洗面器に顔を付けて、まばたきを出してもいいでしょう。



鼻血が出た

- ①いすに座ります。
- ②ふくらんだ小鼻の部分をお指と人差し指で付け根から強くつまみます（10分間くらい）。



- 基本的に、切り傷や擦り傷は、水道で洗います。洗うのは痛いですが、きれいに洗えると、治りが早くなります。ここだけはがまんして、土や石などを取り除きましょう。そして、きれいなガーゼ等でふき取りましょう。
- 止血する場合には、「直接圧迫止血」が基本です。傷口にきれいなガーゼを当て、手で押さえます。けがをしていない場所をひもでしばったり、輪ゴムで止めたりしないでください。

早く寝て、十分な睡眠！

スポーツ前は…



しっかり朝ごはん！



準備運動！



スポーツ前・中・後 こんなことに気配りを

スポーツ中は…



こまめに休憩！



水分補給！

スポーツ後は…



整理運動！

2学期がスタートすると、体育祭の練習や新人戦に向けての練習で、疲れがかなりたまります。9月からは下校時刻が17:30になるので、帰ってからの家での生活の仕方を工夫して、少しでも多く体を休める時間をつくりましょう。