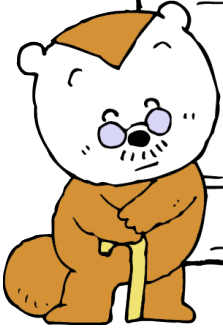


ほけんだより

令和5年8月29日 NO. 6
さいたま市立馬宮西小学校 保健室



9月の保健目標『けがをしないようにしよう』

ながかった夏休みも終わり、いよいよ2学期のスタートです。充実した夏休みを過ごせましたか？
ぜひ、夏休みの出来事を教えてください！

自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへ切り替えるのは大変かもしれません。
暑さもまだまだ続きそうです。熱中症対策をしながら、元気に過ごしていきましょう！

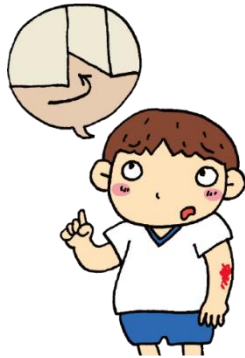


けがをしたときのことを、ただ正しくつた伝えよう

けがをして保健室に来る人の中には、けがをしたときの様子を説明できない人が
います。正しい手当てをしてもらうためには、けがをしたときの様子を知らせるこ
とが大切です。つぎのような順番で、説明してみましょう。

①いつ

2時間目、体育館に
行こうとしたときに



②どこで

ろうかのかどで



③どうして

急いで走っていて、前から来た
人とぶつかって

④どこを

ひじを

⑤どうけがした

転んで、すりむいた

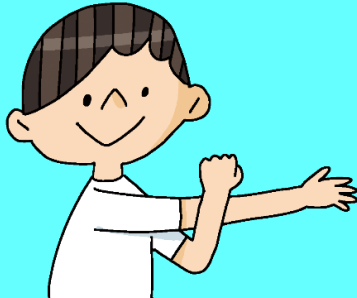


痛いし、悲しいし、なか
なか説明できないかも
しれないけれど、けがの
緊急性を判断するのに
必要です。自分の言葉で
伝えてください！

けがを**ふせ**ぐために…

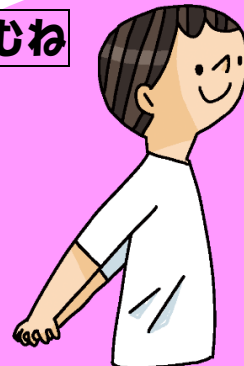
ストレッチは、**からだ**を**やわ**らかくする、けが**よぼう**のためのウォーミングアップやクールダウン、リラックス、**ひろうかいふく**などの**こうか**が**きたい**できます。

かた・うで



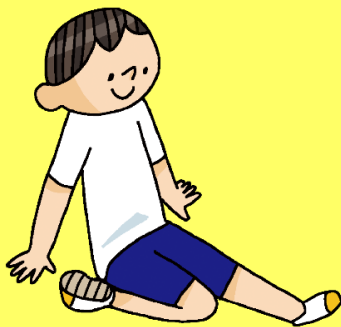
うでをのばし、もう片方のうでで自分の方に引っ張ります。

むね



背中^{せなか}で手を組み、^てななめ下^くに引っ張るよう^{した}にして、^ひむねを前^{まへ}に出^だします。

あし 足 (前もも)



あし足をのばして床^{ゆか}にすわり、^{はんたい}反対のひざをゆっくり^ま曲^まげて前ももをのばします。

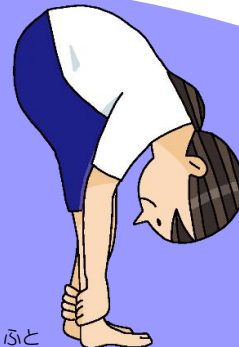
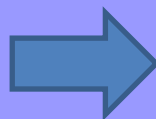
あし 足 (ももうら・ふくらみ)



かべに両手^{りょうて}をついて立^たち、^{あし}足を前後^{ぜんご}させて^{たいじゅう}体重をかけてあし足の裏^{うら}がわをのばします。



むねと太もも^{ふと}をぴったりとくっつけて^{りょうあしくび}しゃがみ、両足首^{ふと}をもちます。



むねと太もも^{ふと}をつけたまま、手^ては離^{はな}さずに、ひざをのばします。