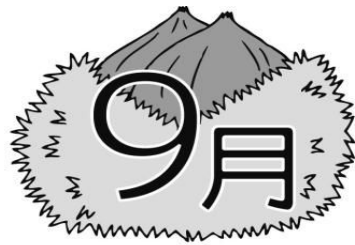


ほけんだより



ケガの予防は、ふだんの生活から

体育の授業中、休み時間...。学校生活の中では、どうしてもケガをしてしまうことがあります。



でもやっぱり、できるだけ減らしたいですね。

ケガは、気をつけたら防げるものもあります。たとえば、ツメを切っておく、靴のかかとをふまない、ろうかを走らない、ケガの起こりやすい場所を知っておく、などなど。



ケガのもと、いろいろな所にかくれています。しっかり見つけて、少しでもケガをしないようにしましょう。

けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう!

● すりきず



きず口の汚れを水道の水で洗いながす

● きりきず



血が出ているところをキレイなハンカチで押さえる

● 鼻血



うつむいて小鼻をギュッとつまむ

● やけど



すぐに水道の水でよく冷やす

スポーツの秋は、お風呂で楽しむ

貝塚市立
永寿小学校
2012.9.14 発行



入浴で夏疲れを解消!

暑さがおさまってくると、夏の疲れが出やすくなり、体調をくずしやすくなります。そんなときは、ゆっくり入浴して、1日の疲れをとりましょう。

気持ち良いと感じる約40度のお湯に、ゆっくりつかりましょう。気分もリラックスできますね。

また、しっかり眠りたいときも、寝る1~2時間前に湯船に長めにつかることで、体温がいったん上がって、ちょうど寝るころに体温が下がってきて眠くなり、スムーズに寝つけます。

お風呂で疲労回復して、秋も元気にすごしましょう。

Q ある歩くとき、ひざには体重の何倍の力がかかる?

A ①約3倍 ②約10倍 ③約30倍

Q けつえき血液はどこでつくられている?

B ①心臓 ②胃 ③骨

Q のう だいのう 脳(大脳)のしわをのぼすと、どれくらいの広さ?

C ①新聞紙1枚くらい ②たたみ1畳くらい ③テニスコート1面くらい

こたえ
A ①B ③C ①