



9月9日は「救急の日」。運動する前の準備体操、夜ふかしをしない、交通ルールを守るなど、どれもケガの予防のために大切なことです。日ごろからの心がけで、一人ひとりがケガを防いでくださいね。



### スポーツの秋！

運動するときに気をつけたいこと



### 準備運動

どうしてするの？



#### その1

ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

#### その2

体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。しんどいと感じたり、体のどこかが痛いなどと思ったら無理せずに休みましょう。

#### その3

心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ！」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれませんね。



「めんどくさいなあ」と思わず、運動がんばる前にはしっかり行いましょう

### 自分でできる！ 応急手当 3つのポイント

#### ① 洗う

すりきず：水道の水で、きず口のよごれを

きれいに洗い流しましょう。



#### ② 冷やす

つき指・ねんざ：氷のうなどで冷やし、

はれや痛みをおさえましょう。



#### ③ おさえる

鼻血：小鼻をぎゅっとつまんで、下を向き、

血を止めましょう。



# 身体測定があります



9月は身長・体重・視力の検査をします。

1学期と比べて、どのくらい成長している  
でしょうか。

2学期の測定でみてみましょう。

※夏の上下の体操服を

準備してきてください。

## 身体測定・視力検査

5日(月)	6年生
6日(火)	5年生
7日(水)	4年生
8日(木)	2年生
9日(金)	3年生
12日(月)	1年生・つくし



## こんなときどうする？



### 家にいるとき

すぐに机の下に入ろう。



ゆれがおさまっても一人で動かず、お家の人

や近所の大人の人といっしょに行動しよう。

### 学校にいるとき



ろうかの窓ガラスには近づかないようにしよう。

ゆれがおさまったら、先生の指示にしたがって、

落ち着いて動こう。

### 外にいるとき

家のへいや電柱など、たおれてきそうなもの

から離れよう。カバンや上着で頭を守り、

近くの公園などに避難しよう。



### エレベーターの中にいるとき

全部の階のボタンをおして、止まった階で降り

よう。もしも閉じ込められたら、インターホンで

助けを呼ぼう。

