

2学期が始まりました。2学期は、たくさんの行事があります。秋の始めは、暑さの疲れが出て、体調をくずしやすい時期です。生活リズムを整え、体調管理に気を配って過ごしましょう。

## 洗う・押さえる・冷やす なぜ大切？

### 洗う

水道の水で、傷口についた砂やよごれを洗い流して、きれいにします。傷口で、ばい菌が増えるのを防ぐために大切です。



### 押さえる

血が出たときは、きれいなハンカチなどを傷口に当て、上から手でしっかりと押さえます。血を止める働きを助けるために大切です。



### 冷やす

足をくじいたり、つき指をしたりしたときは、タオルにくるんだ氷で冷やします。痛みをやわらげ、はれをおさえるために大切です。



けがをしたら、あわててしまいますが、自分で簡単な手当ができるようになります。

## 運動した次の日、筋肉がいたい。筋肉痛かな？

「体育で走ったら、次の日の朝に太ももがいたくなかった」「重い物を持って、しばらくしたら腕がいたい」こんなことがあったら、筋肉痛かもしれません。力を入れながら筋肉を伸ばす動きをした後に起こりやすいです。

症状：運動をした後、数時間～数日たってから、いたみを感じます。

### ◇筋肉痛から早く回復するコツ◇

- 軽いマッサージやお風呂
- 軽いストレッチやジョギング



血流をよくして、筋肉内に疲労物質がたまるのを防ぎ、回復を早めます。

けがではありませんが、よくありますね



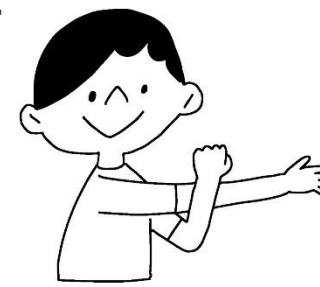
ストレッチでけが予防！



## 基本的なストレッチ（ストレッチの例）

ストレッチは、体をやわらかくする、けが予防のためのウォーミングアップ、クーリングダウン、リラックス、疲労回復などの効果が期待できます。

かた・うで



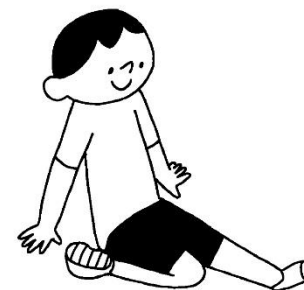
うでをのばし、もう一方のうででおさえながら自分の方に引っ張ります。

胸

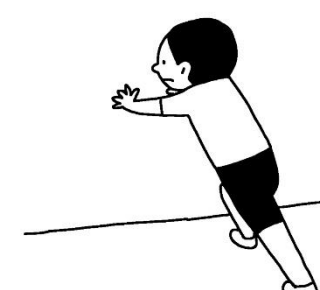


背中側で手を組んで、ななめ下に引っ張るようにして、胸を前に出します。

あし足



足をのばしてゆかにすわり、片足のひざをゆっくり曲げます。



かべに両手をつけて立ち、足を前後させて体重をかけて足のうらがわをのばします。

～健康診断の結果により受診した人は各種報告書をご提出ください～

夏休み中に受診（内科・心臓・尿検査・眼科・耳鼻科・歯科など）した人は、受診報告書の提出をお願いします。6年生はできるだけ修学旅行前までに、受診報告書の提出をお願いします。

各種健康診断の結果のお知らせを再発行することもできますので、必要な方は学校までご連絡ください。