



＜今月のテーマ＞ ケガを防いで元気に過ごそう！



秋になり過ごしやすく、何をしても心地いい気候になりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋…。体調管理とケガに気を付けて、元気に過ごし、いろいろなことにチャレンジして楽しい思い出を作りましょう。

運動前にチェック！

ケガを防ごう！

爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。

前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。

準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。

★定期的に爪のチェックをしよう！

《スクエアオフカット》

- 上の白い部分を1mm残して四角く切る。
- 少しだけ角を切るかやすりで丸くする。

爪が伸びていると…

引っ掛けたり、割れてケガをしたり、お友達を引っかいてしまうので、爪を定期的にチェックして、伸びていたら切りましょう。

★ケガをしたとき

すり傷には…



洗わずに絆創膏を貼るのはダメ

大事なのは傷口をきれいにする。まずは砂や泥を流水で洗い流してから傷の保護をしましょう。

打撲には…



無理に動くのはダメ

動かさないと安静になると痛みがやわらぐ。打撲した所を心臓よりも高くすると、腫れを防いで痛みをやわらげることができます。

突き指には…



引っ張ったりもんだりダメ

無理に動かさずに冷やし、引っ張ったりもんだりせずに安静にして病院を受診しましょう。

目にゴミが入ったら…



目をこするのは絶対にダメ

まばたきをすると涙と一緒に流れる。それでも取れない時は…目を開けられるなら、洗面器にためた水に顔をつけて目をぱちぱちする。