



運動会の練習をがんばるために

～こんなことに気をつけよう！～

あさ はん 朝ご飯をしっかりと食べる 	こまめにすいぶん こまめに水分をとる  あせふぎタオルも もってこよう！	ふくそう 服装をととのえておく  長い髪はむすぼう
じゅんびうんどう 準備運動をしっかりと 	てあし き 手足のつめを切っておく 	あし 足の大きさにあつたくつをはく 

ケガ をしやすいのはこんなとき！？

あわ 慌てているとき  しゅうい じょうきよう お つ 周囲の状況を落ち着いて みられるように、余裕を もって行動しよう。	ゆだん 油断しているとき  あぶ 「危ないかもしれない」 かんが と考えて、いつも以上に あんぜんかくにん 安全確認をしよう。	つか 疲れているとき  ぜんじつ つか のこ 前日の疲れが残っている ちゅういりよく お と注意力が落ちてしまう すいみん よ。睡眠はしっかりと。
---	---	---

忘れずに **ウォームアップ** と **クールダウン**

ウォームアップ  かた 硬くなっている筋肉を温めて、動きやすく します。可動域が広がり、パフォーマンスが あがって、ケガ予防にもなります。	クールダウン  うんどう きんちよう きんにく 運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックス モードに。運動後の体への負担が減り、疲れ も取れやすくなります。
---	---

子どもの靴選び ここがポイント

くつぞこ 靴底が硬すぎないもの		こう 甲の部分がフィットするもの
		つまさき つま先に少しゆとりがあるもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするよう、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。



練習中、具合が悪
くなったら、早めに
先生に伝えよう。



うらめん
裏面もみてね！



たんでい
タイムスリップ探偵

早く治った謎を解け!

+ ケース1 +

うんどうじょう ころ
運動場で転んでケガをした



ケガをした後の行動を見てみよう。》

Aさん



きずぐち みず あら
傷口を水で洗った。

Bくん



そのままにした。



わかったぞ!

早く治ったのは
Aさんだ!

すな どれ 砂や泥がついたままだと、傷口
からばい菌が入ってしまうから
ね。水で洗って清潔にしよう。

+ ケース2 +

あつ さいわ
熱いフライパンを触ってやけどした



ケガをした後の行動を見てみよう。》

Cさん



すいどうすい
水道水で
5分以上冷やした。

Dくん



こおり 氷で
5分以上冷やした。



わかったぞ!

早く治ったのは
Cさんだ!

こおり ひ 氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけ
るかも。水で冷やして、やけど
の進行を遅らせたり、痛みを和
らげたりしよう。

+ ケース3 +

こうてい
校庭でサッカーをしていてぶつかった



ケガをした後の行動を見てみよう。》

Eさん



うご 動けそうだったから傷口を
あら 洗って、そのまま帰った。

Fくん



むり うご 無理に動かさず、保健室
で固定して冷やした。



わかったぞ!

早く治ったのは
Fくんだ!

むり うご 無理に動かすとケガが悪化する
よ。打撲やねんざをしたときは、
「安静、冷やす、圧迫、挙上」
(RICE) を覚えておこう。

覚えておこう!
RICE

「RICE」は
おうきゅうてあて
応急手当の
基本の
かしらもじ
頭文字です。

Rest (安静)



あんせい うご
安静にして動かさない

Iceing (冷やす)



いた ひ
痛いところを冷やす

Compression (圧迫)



お あっばく
押さえて圧迫する

Elevation (挙上)



しんぞう たか
心臓より高くあげる