



2024年9月9日 箕島小学校 ほげんしつ

もう学校モード
になっていますか？

休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト！



まずは朝10分早く
おきてみる



朝、バタバタしないよう
前の日に準備しておく



朝食後は出なくても
便座にすわってみる



睡眠時間は大事
夜は早く寝る

モード=そのじょうたい シフト=かえること

どうする!?

もしも救急車を呼ぶことになったら

救急車の呼び方

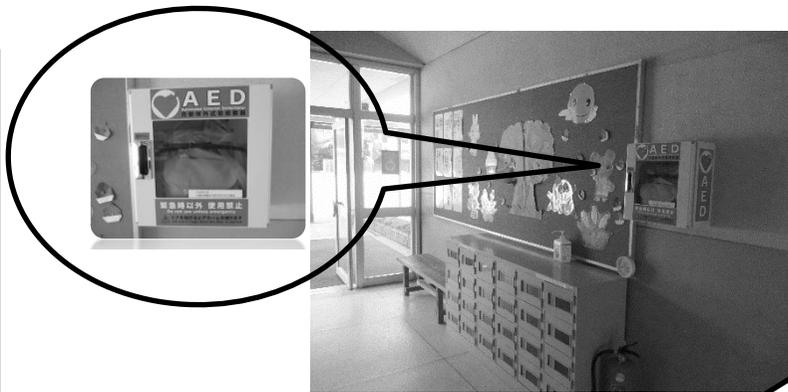
119番通報をすると、
救急隊の人からこんな
ことを聞かれます。
できるだけ落ち着いて、
はっきり答えましょう。

救 火事ですか？ 救急ですか？

救急です

子 どうしましたか？

だれ (誰が・いつから
どうしたか・どんな状態か)



場所はどこですか？

〇〇市〇〇番地です。
近くに〇〇があります

名前と連絡先を教えてください

〇〇です。
電話番号は〇〇〇〇〇〇です

みのしましょうがっこう
箕島小学校の
AEDは、
うんどうじょうがわけんかん
運動場側玄関
にあるよ！

さがしていたら、
教えてあげてくださいね。

きょう 今日

9月9日は

きゅうきゅう ひ 救急の日

打撲・ねんざ 冷やして安静にする

すり傷 傷口の砂や泥を水で洗う

切り傷 傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる

やけど 痛みがなくなるまで、流水で冷やす

できるよになろう
おうきゅうてあて
応急手当

どこにあるか知ってる？

AED 心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。

非常口 地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。

公衆電話 駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード(テレホンカード)を入れると使えます。災害が起きて携帯電話が繋がりにくい時でもつながりやすいです。

もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう

うんどうからいのれんしゅうがはじまりました！

まだまだ
熱中症に注意!

こまめに
水分ほきゅう



うんどうする前にも
水分をとろう
(ゴクツと1口ほど)

しんどくなったら
すぐ先生にいう

体調が悪いときは
無理をしない



うんどうまえ
運動前にチェック!

ケガを防ごう!

つめはき
爪は切っていますか?
つめなが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。



くつ
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がります。



ぜんじつ
前日はよく寝ましたか?
ねふそくと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

ちょうしょく
朝食は食べましたか?

からだのう
体や脳がエネルギー不足だと思っように動けません。



じゅんびうんどう
準備運動はしましたか?
きゆうからだうこ
急に体を動かすとケガをしやすくなります。

忘れずに ウォームアップ ⇄ 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、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。



クールダウン

うんどう
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、疲れと取れやすくなります。

じゅんびうんどう
準備運動

どうしてするの?



その1
ケガを防ぐ

きんにく
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。しんどいなと感じたり、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、運動をかんばる前にはしっかり行いましょう

