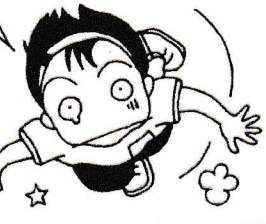
10月25日(日)は運動会

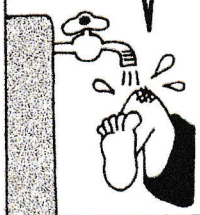
ケガをしたらどうする!?



練習・予行・本番で…

すり傷

すぐに水道水でよく洗い流す



洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

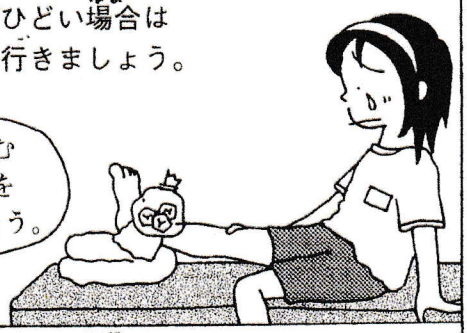
ねんざ だぼく つきゆび

すぐに冷やす

まだ練習中だし…、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。



爪が割れた！はがれた!!

すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。
元の位置に戻して固定します。
全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

蜂に刺された

すぐに石けんと水で洗います！

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。
20分ほど様子をみて、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

鼻血

鼻をつまんで下を向く！

上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。
なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。

まだまだ暑いです。汗ふき・日やけ等に便利なタオルや水筒の準備など、各自、熱中症対策も忘れずに…、競技・応援、楽しんでください!!

★新しい靴は"靴ずれ"しやすいので早目にはきかえてならしておきましょう。

チェックしてみよう！ 足にいい靴はいてる？

成長期の皆さん。すぐに小さくなるからゆるゆるのものをはいていたり、きつくなったのにムリにはいていたり、かかとをふんだりしていませんか？

足に合わない靴は、足指の変形をはじめ、様々な障害の原因になります。