

ほけんだより

伊丹市立南中学校
保健室
2017年9月5日

9月保健努力目標
☆安全に気をつけて、
けがのない生活にしよう

まだまだ
熱中症に
注意!!

- 運動を始める前にも水分補給。
 - 運動中は、のどが渇く前に、少量ずつこまめに。
- 暑いときでなくても熱中症は起こります。1日の学校生活に必要な、十分な量の水分を持ってくるようにしてください。

朝晩が、過ごしやすくなってきました。この時期、油断するとお腹の調子を崩したり、風邪を引きやすくなったりします。疲れがたまらないように、睡眠を十分にとり、朝食も必ず食べてください。また、こまめに衣服の調節をするなど、いつも以上に健康管理に気を配ってください。体育大会の練習も始まりました。練習中だけでなく、その前後の準備や片付け等でのけがにも気をつけてください。健康で安全に行事に取り組んでいきましょう

初期治療「RICE」が大切!

ケガをしたらすぐに運動を中止して、氷などで冷やし、テーピングなどで適度に圧迫。心臓より高く上げます。

Compression 圧迫
Elevation 挙上
Ice 冷却
Rest 安静

なぜ、「RICE」?
「RICE」は痛みをやわらげ、腫れや炎症を抑える処置。回復の早さが変わります。

どれくらい冷やすの?
15~20分冷やしたら休けい。痛みがでてきたらまた冷やします。痛みが引くまで続けよう。

病院に行かなくていい?
「RICE」は応急処置。痛みや腫れがひどいときは、必ず専門医へ。

スポーツ外傷は 運動中に起る打撲・捻挫・骨折などのこと

覚えておこう
スポーツでケガをした時は

放っておかない! 無理をしない!

痛みや違和感などが続くときは、放置しないで専門医を受診。無理をして続けると、症状が少しずつ悪化します。治療やスポーツ復帰まで長くかかったり、スポーツを続けられなくなることもあります。

スポーツ障害は スポーツで同じ動作を繰り返すことで起る、筋肉や関節の痛みやケガのこと

覚えておこう
スポーツでケガをした時は

つき指 指の靭帯の損傷や腱断裂、脱臼などが起っていることも

処置 副木で固定。ない場合は指2本をテープなどで固定。そして冷却

注意点 ひっぱると、ひどくなります。腫れがひどく皮ふが紫色になっていたら骨折を疑い病院へ

肉ばなれ ふくらはぎやふとももの前後におこりやすい筋肉の一部の断裂です

処置 RICE。安静と圧迫は特にしっかり行います

注意点 断裂がひどいと、筋肉が固くなりひざの動きが悪くなることもあります。病院でしっかり圧迫を。くせになりやすいので、予防のウォームアップとクールダウンはしっかりと

ねんざ 不自然にひねって、関節の靭帯や腱を傷めた状態です

処置 RICE

注意点 軽く見られがちですが、くせになりやすく、最初の処置が大切。ひどいときには靭帯が切れていることもあります。病院へ



打撲

処置 RICE。痛みがとれるまで安静に

注意点 痛みがどんどんひどくなるときは、ただの打撲ではないかもしれません。病院へ

脱臼 (亜脱臼)

骨の位置が関節からずれてしまった状態で肩関節によく起こります。ずれた状態や、ずれたけどすぐ戻ったのが亜脱臼です

処置 肩の脱臼は肘を90度にして三角巾でつる。さらにタオルなどで腕をからだに固定する。患部を冷却する

注意点 脱臼は時間がたてば元に戻しにくくなるので、すぐに病院へ。亜脱臼も適切な処置を受けないとくせになりやすいので、必ず受診を

こむらがり

処置 ◆ついている筋肉とひざをゆっくり伸ばす (つま先をあげるように)
◆ついている筋肉を強く圧迫する
◆ついている筋肉の周りをやさしくマッサージする

注意点 くせになりやすいので、ウォームアップとクールダウンをしっかりと