

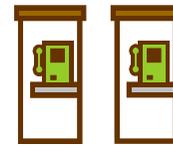
# ほけんだより



呉市立呉中央中学校 保健室(令和2年 9月 2日)

9月に入り、2学期の学校生活が始まりましたね。  
しかし、まだまだ厳しい暑さが続き、疲れが出やすい時期でもあります。  
引き続き、油断せず、熱中症対策をしていきましょう。

保健室にも、「体がだるい」「気分が悪い」と訴える人が来室します。特に、睡眠不足や朝ごはんを食べていない人が多いようです。  
メディアコントロールを意識して早めに休養をとり、体調管理には十分に気を配りましょう。



## いざというときに備えて...



災害や事故はいつどこで起こるかわかりません。学校や駅など普段よく行く場所はもちろん、外出先でも、次の4つをチェックする習慣をつけましょう。



- 1 非常口はどこ？
- 2 避難経路は？
- 3 AEDは設置されているかな？
- 4 公衆電話があるかな？

災害発生時は携帯電話が通じにくくなることもあります。  
最寄りの公衆電話の確認をしてみましょう。



**呉中央中のAEDは保健室横  
(運動場側)にあります！**

### どんなケガ？



### スポーツでよく起こるケガ



### どう違う？



ケガではないけど、よくあります

#### ねんざ

起こりやすいのは



ひねったり、ねじったりして、関節がふつうに動く範囲を超えた力がかかり、関節のまわりのじん帯などが傷ついた状態。

#### 症状

- 痛み
- 腫れ
- 内出血
- 関節がぐらつく感じ。

#### 肉離れ

起こりやすいのは



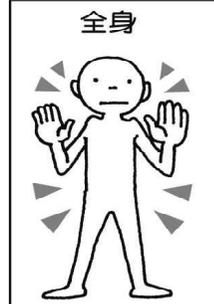
急な激しい動作で、力が入った状態のまま筋肉が引き伸ばされ、筋肉が傷ついた状態。

#### 症状

- 動かしたり、体重をかけたりすると痛む。
- 内出血
- 腫れ

#### 打撲

起こりやすいのは



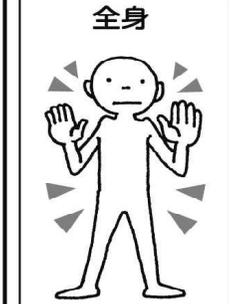
転んだり、ぶついたりして、強く打ちつけられた部分で、皮膚の下の組織や筋肉が傷ついた状態。

#### 症状

- 腫れ
- 内出血
- 熱い感じ
- 痛み

#### 筋肉痛

起こりやすいのは



力を入れながら筋肉を伸ばす動きをした後に起こりやすい。

#### 症状

- 運動をした後、数時間～数日たってから、痛みを感じる。

※骨折など重傷の場合もあるので、自己判断せず、整形外科へ。

### ■ 応急手当の基本 ■

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <b>R</b> est<br>レスト<br>安静<br>ケガをした部分を動かさない。 | <b>I</b> cing<br>アイシング<br>冷却<br>氷水や氷のうで冷やす。 | <b>C</b> ompression<br>コンプレッション<br>圧迫<br>包帯などで、適度におさえる。 | <b>E</b> levation<br>エレベーション<br>挙上<br>心臓より高い位置に上げる。 |
|---|---|---|---|

▲ 内出血や炎症を抑え、腫れや痛みをやわらげる効果があります。▲

### ■ ケガを防ぐために ■

|  |                                  |
|--|----------------------------------|
| ★ストレッチ (一例)<br><ul style="list-style-type: none"> <li>● 太もも前面</li> <li>● 太もも後面</li> <li>● ふくらはぎ</li> </ul> | ★足裏をきたえる<br>足の指と足の裏で、タオルをたぐり寄せる。 |
|--|----------------------------------|

※反動をつけたり、痛みを感じるほど伸ばしたりするのは、逆効果です。

### ■ 筋肉痛から早く回復するコツ ■

|   |                 |
|---|-----------------|
| ★軽いストレッチやジョギング<br>血流をよくして、筋肉内に疲労物質がたまるのを防ぎ、回復を早めます。 | ★軽いマッサージや入浴<br> |
|---|-----------------|