

ほけんだより



2019年9月3日

9月号

大阪市立弘済中学校

保健室

がっき しゅうかん た
2学期がスタートして1週間が経ちました!

なつやす ま お がっき はじ ことし ばつやす
夏休みもあっという間に終わり、2学期が始まりました。みなさんにとって今年の夏休みはどう
でしたか?今年の8月は、昨年と同様に台風がたくさん日本に上陸し天気の悪い日が多くあった
ように思います。

うんどうかい れんしゅう はじ たいちようふりよう き と く
いよいよ、運動会の練習が始まります。けがや体調不良に気をつけて取り組んでいきましょう。
そして運動会を大成功させましょう!

がつ このか きゅうきゅう ひ
9月9日 救急の日



お
スポーツでよく起こるけが



ねんざ

はし とぎ
走っている時などに、ひねったり、ねじったりして関節に
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です。

症状

- 痛み
- 腫れ
- 内出血
- 関節がぐらつく感じ。



お
けがを起こしやすいのは

足首



手の指
(突き指)



ひざ



にくはな 肉離れ

きゅう はげ どうさ ちから はい
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です。

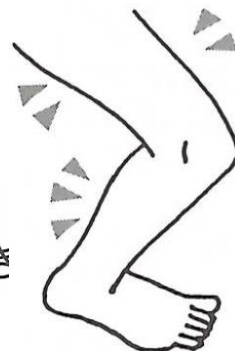
症状

- 動かしたり、体重を
かけたりすると痛む。
- 内出血
- 腫れ



お
けがを起こしやすいのは

太もも
ふくらはき



だぼく 打撲

ころ ぶつ ぶつ ぶつ
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
いた状態です。

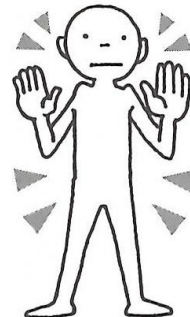
症状

- 腫れ
- 内出血
- 熱い感じ
- 痛み







お
けがを起こしやすいのは

全身



おうきゅうてあて きほん ライス
■応急手当の基本 RICE■

<p>R レスト Rest あん せい 安静 けがをした部分を動かさない。</p> 	<p>I アイシング cing れい きやく 冷却 こおりみず ひょう ひ 氷水や氷のうで冷やす。</p> 
<p>C コンプレッション ompression あっ ばく 圧迫 ほうたい てきど 包帯などで適度におさえる。</p> 	<p>E エレベーション levation きょ じょう 挙上 けがした部分を心臓より高い位置に上げる</p> 

けがをしたら出来るだけ早く【RICE】処置を行うことで、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。

■けがを防ぐためのストレッチ(一例)■

スポーツをする前にストレッチをすることで、からだの筋肉をほぐしたりからだの可動域(動く範囲)を広げることのでけがを防止します。

また、スポーツをした後にストレッチ(クールダウン)をすることでスポーツで動かした筋肉などのケアや筋肉痛予防、疲労回復などの効果があります。

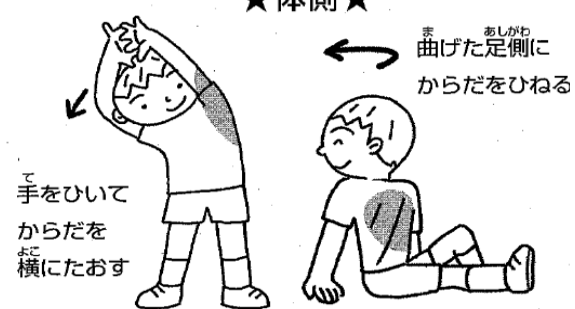
★前腕・手首★



★大腿後部★



★体側★



★腹筋・胸筋★



★肩筋★



★大腿内側★



あしうら あ
足裏を合わせてひざを押す

★背筋★

