

ほけんたより



2019年9月3日

9月号

大阪市立弘済中学校

保健室

がっこう 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。

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 ここのか
9月9日 救急の日



お スポーツでよく起ころるけが



ねんざ

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。

けがを起こしやすいのは

足首



手の指

(突き指)

ひざ

にくばな 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

けがを起こしやすいのは

太もも

ふくらはき

だぼく 打撲

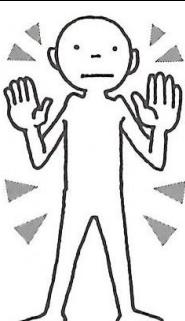
ころ つけたり、ぶつけたりして、強く打ちつけられた部分で皮膚の下の組織や筋肉が傷ついた状態です。

症状

- 腫れ
- 内出血
- 熱い感じ
- 痛み



全身



■応急手当の基本 RICE■

<p>Rest レスト 安静 安靜 けがをした部分を動かさない。</p> 	<p>Icing アイシング 冷却 氷水や氷のうで冷やす。</p> 
<p>Compression コンプレッション 圧迫 包帯などで適度におさえる。</p> 	<p>Elevation エレベーション 拳上 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)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★



★背筋★

