

ほけんだより 9月

9月9日は救急の日

9月9日は「救急の日」です。学校にいるとき、登下校のとき「これぐらいなら大丈夫」と思ってルールを守らないでいると、ケガや事故につながってしまうことがあります。

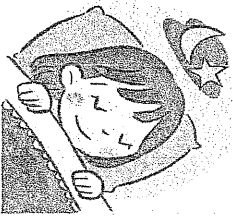
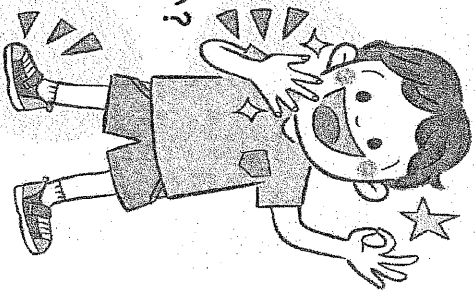
少しの心がけでケガを防ごう

爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。



前日は

よく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



朝食は

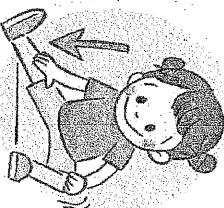
食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。

準備運動は

しましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。



まだまだ暑い日が続き、夏の疲れが残っている人も多いのではないのでしょうか。つい注意散漫になりケガが増えやすいときでもあります。いつもより早く寝て十分な睡眠をとり、生活リズムを整える、朝ごはん・歯みがき・トイレの時間を作ってゆとりをもって1日をスタートする、水分をこまめに補給するなど日常生活でも注意力を高めていってほしいと思います。

2025年9月9日 大阪市立葦中学校 保健室

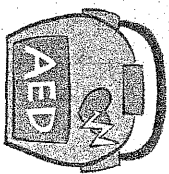
AEDの

使い方

① 電源を入れる

(ふたを開けただけで電源が入るものもあります)

② 電極パッドを胸に貼る



③ 心電図の解析を待つ

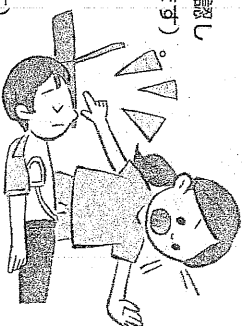
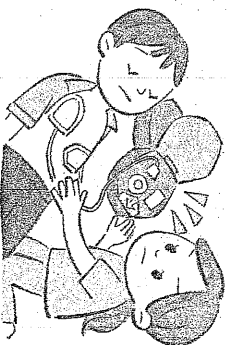
(電極パッドを貼ると自動的に始まります)

④ 電気ショック

※ 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し電気ショックのボタンを押す (自動で行うAEDもあります) ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する

⑤ 胸骨圧迫とAEDをくり返す

(2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します)



保健室への提出物がある人は担任の先生か保健室まで

1学期の健康診断で所見が見られた人へ「健診結果のお知らせ」を配布しました。夏休み中に医療機関へ行った人は受診結果を学校へ提出してください。まだ医療機関を受診していなくて、結果のお知らせがそのままだなっている人は早めに医療機関で診てもらいましょう。

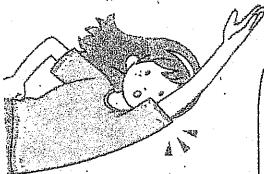
スポーツ障害を防止

スポーツ障害とは

スポーツ障害は、スポーツで何度か同じ動作を行い、骨や筋肉の同じ箇所に繰り返し繰り返し負荷がかかる（三使いすぎる）ことで起こります。悪化するとスポーツだけでなく、生活に支障が出ることもあります。骨や筋肉が成長途中の思春期によく見られます。

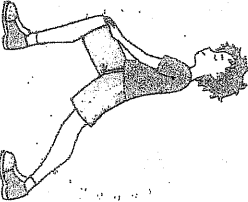
予防のカギは

ウォームアップ



筋肉の緊張をほぐし、体温を上げます。血流も促進され、体中に酸素が行き渡りやすくなります。ストレッチで関節可動域も広げましょう。

クールダウン



筋肉をリラックスさせ、安静時の状態に戻します。運動中にたまった疲労物質を軽減させる効果もあります。

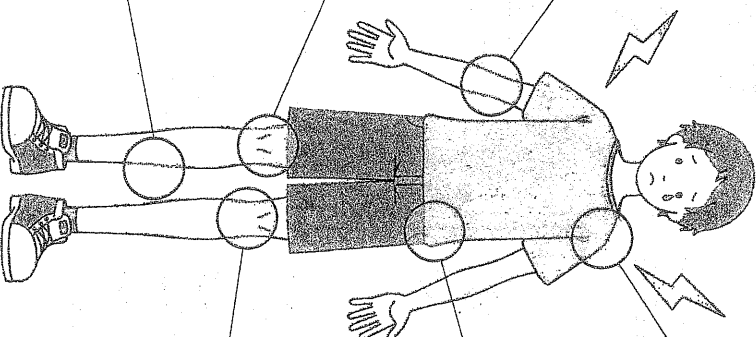
もしも痛みを感じたら...

まずは応急手当

- すぐにプレーを中断する
- 基本のRICEを行う
安静・冷却・圧迫・挙上
- ※痛みが強いときは、早めに病院へ受診しましょう。

運動方法を見直そう！

- 時間をかけて準備運動やストレッチを行っているか
- 練習量や練習強度は適切か
- 正しいフォームでプレーできているか



野球肩

ボールを投げる、ラケットを振るなど、腕を大きく振る動作を繰り返すことで起こります。

原因 野球、テニス、バレーボール
症状 腕を上げようとすると肩が痛む

腰椎分離症

腰を伸ばしたり、ひねったりを繰り返すことで起こります。

原因 バスケ、水泳
症状 腰やお尻、太ももが痛む

オスグッド・シュラッター病

ボールを蹴る動作を繰り返すことで起こります。

原因 サッカー
症状 膝の下部が出っ張り、痛む

野球肘

ボールを投げる動作を繰り返すことで起こります。

原因 野球
症状 投球時・投球後に肘が痛む

ジャンパー膝

ジャンプ動作を長時間、頻回に繰り返すことで起こります。

原因 バスケ、水泳
症状 膝の前面が痛む

シンスプリント

ハードなランニングを繰り返すことで起こります。

原因 陸上、サッカー
症状 すねの内側が痛む