

保健だより

9月号



旭中 保健室

体育大会の練習が始まっています。保健室には、けがや体調不良で来室する人が増えています。2学期が始まって、そろそろ疲れが出てきた頃だと思います。生活リズムを整えて、万全の体調で、けがに注意して頑張りましょう！

体育大会に向けて！

けがの予防と応急処置！

体育大会の練習や本番では、けがをする人が多くなります。いざという時のために、応急処置のやり方を覚えておきましょう。

打撲・捻挫・骨折などのけがをしたときに使おう！

救急処置の PRICES

おなじみの RICE に P と S を追加して覚えよう

R Rest (安静)

刺激が加わり続けられないよう、楽な姿勢で安静に！



I icing (冷却)

痛みや出血、腫れをおさえるために冷やします！

C Compression (圧迫)

腫れをおさえるために、包帯やサポーターを！



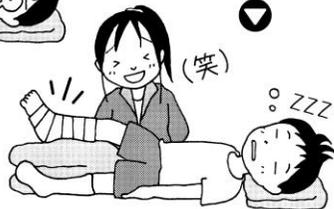
P Protection (保護)

それ以上のダメージを与えないように競技を中止して安全なところへ！



E Elevation (挙上)

けがをしたところは心臓よりも高い位置へ！



S サポート Support (支持)

もしくは Stabilization (固定)
悪化しないようにケガをしたところを支持・固定！

けがを予防するには？

☆生活リズムを整えよう！



疲れが出始める頃です。夜は早めに寝て、食事もしっかりとりましょう。また、朝ごはんは必ず食べてください。できるだけ消化がよく、エネルギーが高いものがよいです。「1杯の味噌汁で熱中症は防げる」と言われています。味噌汁がないときは、梅干しに熱いお茶を注いで飲むといいですよ♪

☆つめの長さや靴などの確認！



つめは短く切ってありますか？

靴はサイズの合ったものを履いていますか？靴紐はどうですか？

自分や周りの人のけがを防ぐために、事前に確認して整えておきましょう！

☆準備運動をしっかりしよう！

準備運動や整理体操が不十分だとけがをしやすくなります。

運動前に準備運動をすることで、身体が温まり、関節も動きやすくなるため、パフォーマンスが向上します。



運動後の整理体操では、十分にストレッチを行いましょう。疲労を回復させたり、筋肉痛を防いだり、けがの予防にもなります。



筋肉痛はどうして起こる？

みなさんも一度は経験しているであろう筋肉痛。急に激しい運動をしたり、普段使わない筋肉を使ったりするとなりやすいです。体育大会の練習で筋肉痛になる人も多いと思います。

筋肉痛は悪いものではありません。筋肉痛とは、運動によって傷ついた筋繊維を治し、よりよい筋肉を作るときに起こる痛みのことをいいます。つまり、筋肉痛は、みなさんの体が引き締まったり、強くなったりしているサインなのです。



「でも痛いのはイヤ！！」そんなあなたへ…筋肉痛を防ぐ方法にトライしてください。



① 運動前の栄養補給

運動で傷ついた筋肉を治すために必要な栄養素であるたんぱく質と、エネルギー効率を高めるビタミンB1を運動前にとっておこう！

ぶた肉に多く含まれてるよ！



② ウォーミングアップ

運動前には軽いジョギングやストレッチを行い、動かしやすい体の状態に整えておこう！



③ こまめな水分補給

汗をかいて血液中の水分が減り、血流が悪くなると、酸素や栄養素もスムーズに流れていなくなり、筋肉痛が起こりやすくなります。

④ クールダウン

運動後も、軽いジョギングやストレッチなどの整理運動をしよう！

アイシング ～けがをしっかりと治すために～

打撲・捻挫などのけがをしたとき、なぜアイシング（冷却）が大切なのか、知っていますか？患部を冷やすことで、内出血や炎症反応（熱や腫れなど）を抑え、けがによる損傷を軽くする効果があります。

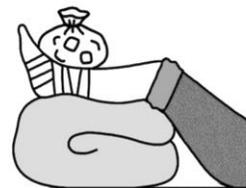
湿布やコールドスプレーは冷やせる時間が短く、有効ではありません。一番有効なのは氷水です。続けてしっかり冷やすことができ、かつ、冷やしすぎることもなく、効果的にアイシングができます。



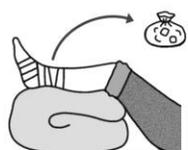
アイシングしている時の

感覚の変化

- ① 痛い
- ↓
- ② 温かい
- ↓
- ③ ビリビリする
- ↓
- ④ 痛みを感じない



※ ④の状態になったらいったんアイシングを中断します。感覚がもどってきたら、またアイシングを再開しましょう。



9月も終わりに近づいてきました。疲れがたまってきていませんか？規則正しい生活を心がけていても、疲れることは誰にだってあります。

そんなときは、自分に合ったリラックス方法を見つけて、やってみてください。ちなみに私は、ぬるめのお風呂にゆったりつかったり、寝る前に温めた牛乳を飲んだり、好きな音楽を聴いたり…。みなさんもいろいろ試してみてくださいね。