

# ほけんだより

## 8月

平成30年8月22日 山形南高等学校 保健室

## もうすぐ南高祭★～万全な体調で迎えよう！～

いよいよ2学期が始まりました。夏バテなどしていませんか??さて、明日からは南高祭ですね。準備等で慌ただしい生活を送っている人もいると思います。体育祭・文化祭・一般招待と3日間続く南高祭を思いっきり充実させるためには、何といたっても体調管理・けが予防が大切です。

### 前日までの体調管理

#### ① 睡眠不足はけがの元!!

早寝・早起きは基本です。南高祭当日、睡眠不足によって体調不良とならないよう、睡眠をしっかり取っててください。

#### ② 爪は短く!!

スポーツマンらしく、爪は短く切りましょう。爪が割れたり、プレー中に相手選手や自分を傷つけたりする可能性があります。また、不衛生ですので、爪はきちんと切りましょう。

#### ③ 食事をしっかり食べてくる!!

南高祭当日もしっかり3食食べて、体力をつけましょう。当日だけ栄養を取ろうとしてもとれません。きちんと食べて、当日に備えて下さい。



### けがの予防と対処法

#### 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



太ももふくらはぎ

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、体重をかけた時と痛む。
- 内出血
- 腫れ

#### 打撲

起こりやすいのは



全身

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



全身

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。

#### ■ 応急手当ての基本 ■

|                                             |                                             |                                                         |                                                     |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <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)                       | ★足裏をきたえる             |
|                                   |                      |
| ●太もも前面 ●太もも後面 ●ふくらはぎ              | 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                    | ★軽いマッサージや入浴 |
|                                   |             |
| 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。 |             |

当日は熱中症に注意！

～👉 熱中症を予防する3つのポイント 👈～



### ① 環境を考慮する

天気・気温を確認し、その日の環境に合った服装や持ち物を身につけましょう。

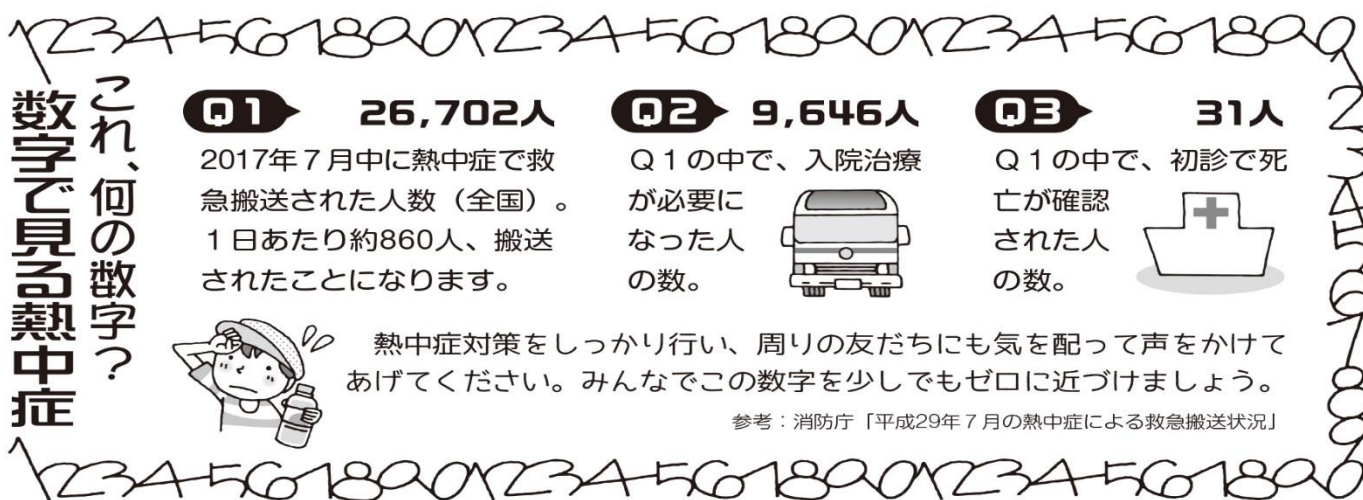
### ② 自分の体調を考慮する

熱中症の発生には、個人の体調が大きく関係します。睡眠不足や朝食の欠食などないよう、体調の準備をしてきましょう。また、途中で体調が悪いと感じたら、無理せず作業を中断し、申し出ましょう。

### ③ 水分補給と熱の放散を！

のどが渴いてからの水分補給ではなく、15～30分に1回程度は水分補給をするように心がけましょう。冷たい飲み物の方が吸収◎です。

また、汗の始末、体の冷却をし、熱の放散を促しましょう。



9月9日

救急の日



南高には、現在 AED が3台あります。AED とは、正常に拍動できなくなった心臓に対して電気ショックを行い、心臓を正常なリズムに戻すための医療機器です。AED はいつ使用する状況が来るかわかりません。いつでも、誰でも、頼まれたら持ってくる事ができるよう、AED の設置場所の確認をお願いします。

8, 9月のSC日程

佐藤秀実 先生

佐藤樹吏 先生

・8/31(金)

・9/12(水)

・9/28(金)

・9/19(水)

☆気軽に保健室または担任の先生に申し込みをしてください。

AEDの設置場所は…

① 事務室前

② 第一体育館玄関(中)

③ 第一体育館玄関(外)

