



令和元年8月29日 山形南高等学校 保健室

いよいよ南高祭☆～万全な体調で迎えよう！～

いよいよ2学期が始まりましたが、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きてください。

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危険です。また、不衛生ですので、爪はきちんと切りましょう。

③ 食事をしっかりと食べてくる！！

南高祭当日もしっかりと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されません。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、関節がぶつうに

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。



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、体重をかけたりすると痛む。
- 内出血
- 腫れ

打撲

起こりやすいのは全身



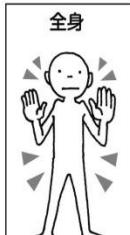
転んだり、ぶつけたりして、強く打ちつけられた部分で、皮膚の下の組織や筋肉が傷ついた状態。

症状

- 疲れ
- 内出血
- 熱い感じ
- 痛み

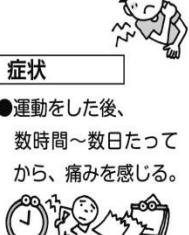
筋肉痛

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。



※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。

■ 応急手当の基本 ■



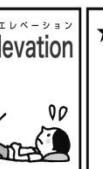
Rest
安静
ケガをした部分を動かさない。



Icing
冷却
氷水や氷のうで冷やす。



Compression
圧迫
包帯などで、適度におさえる。



Elevation
挙上
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）



- 太もも前面
- 太もも後面
- ふくらはぎ

★足裏をきたえる



- 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。

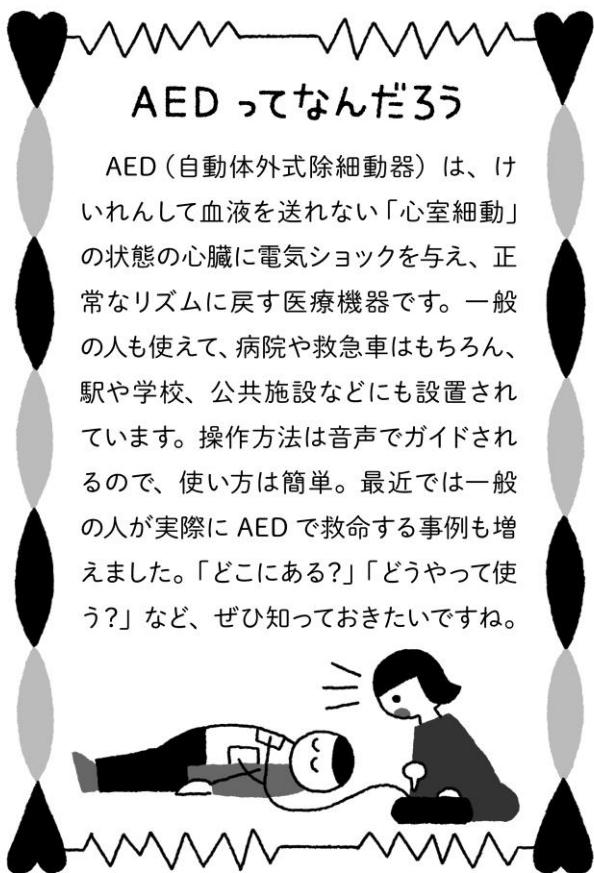
② 自分の体調を考慮する

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。

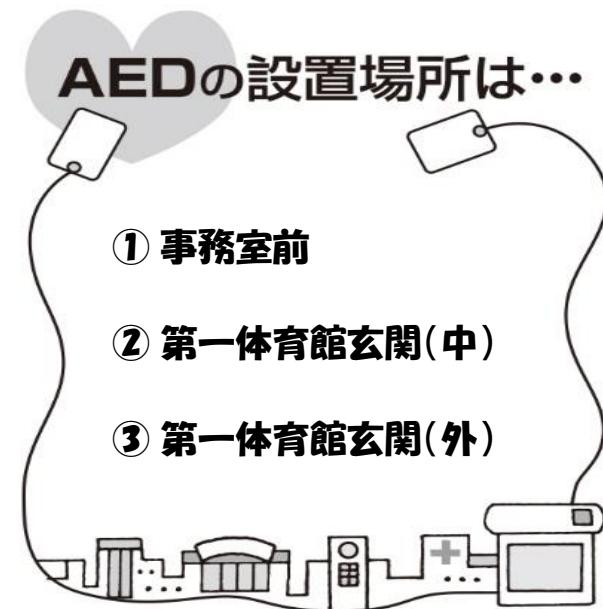
③ 水分補給と熱の放散を！

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。

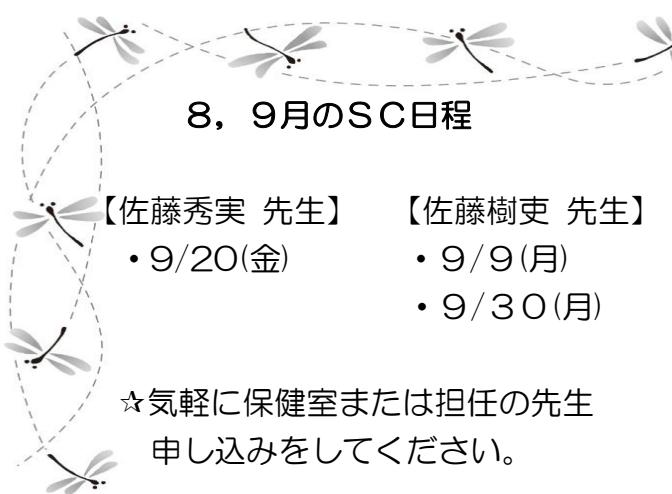
また、汗の始末、体の冷却をし、熱の放散を促しましょう。



南高にはAEDが3台あります！



「もしも」のために AEDの使い方



【佐藤秀実 先生】

・9/20(金)

【佐藤樹吏 先生】

・9/9(月)
・9/30(月)

☆気軽に保健室または担任の先生
申し込みをしてください。

