

ほけんだより

8月

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	肉離れ	打撲	筋肉痛
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。	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。	転んだり、ぶついたりして、強く打ちつけられた部分で、皮膚の下の組織や筋肉が傷ついた状態。	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。
起こりやすいのは 足首 手の指(突き指) ひざ	起こりやすいのは 太もも ふくらはぎ	起こりやすいのは 全身	起こりやすいのは 全身
症状 ●痛み ●腫れ ●内出血 ●関節がぐらつく感じ。	症状 ●動かしたり、体重をかけた時と痛む。 ●内出血 ●腫れ	症状 ●腫れ ●内出血 ●熱い感じ ●痛み	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 ■

R est レスト 安静	I cing アイシング 冷却	C ompression コンプレッション 圧迫	E levation エレベーション 挙上
ケガをした部分を動かさない。	氷水や氷のうで冷やす。	包帯などで、適度におさえる。	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。	 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、途中で体調が悪く感じたら、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！

のどが渇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。

AED ってなんだろ

AED（自動体外式除細動器）は、けいれんして血液を送れない「心室細動」の状態の心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻す医療機器です。一般の人でも使えて、病院や救急車はもちろん、駅や学校、公共施設などにも設置されています。操作方法は音声でガイドされるので、使い方は簡単。最近では一般の人が実際に AED で救命する事例も増えました。「どこにある?」「どうやって使う?」など、ぜひ知っておきたいですね。



南高にはAEDが 3台 あります！

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)

「もしも」のために AEDの使い方

① 電源を入れる

ふたを開けると自動で電源が入る機種もあります。



② 2枚の電極パッドを胸部に貼る

貼る位置はパッドにもイラストで示されています。



③ AEDが心電図の解析をする

音声メッセージで指示が出ます（機種によっては解析ボタンを押す）。また、解析中は傷病者に触れないようにします。



④ 除細動（電気ショック）を行う

音声メッセージで指示が出ます。「電気ショックが必要」と判定されたら、自分と周囲の人が確実に離れていることを確認して、ショックボタンを押します。

8、9月のSC日程

【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。