



平成26年9月19日

伊丹市立西中学校 保健室

**9月の保健目標
けがの予防に努めよう**

いよいよ明日が、体育大会となりました。みなさん、体調はいかがですか？
9月に入り朝晩の気温が下がるようになってから、発熱、頭痛、腹痛、吐き気等で保健室に来る人が続いています。それらに伴う欠席者も続いています。
今晚は、早く寝て、十分休養を取ってください。
体が冷えないように、睡眠中の環境にも気を配ってくださいね。
明日はいつもより早い時間の登校となります。余裕をもって起床して、朝ご飯を必ず食べてきてください。
みなさん一人ひとりにとって、いい体育大会となるよう、健康管理をよろしくお願ひします。

今晚、改めて
Check!



からだの語源
⑥
つめ

つめは、指先の皮膚の一部が硬く変化したもので、指先を守ったり、指の働きを助けたりする役割があります。「爪」という漢字は、手を下に向け、指先でものをつかむ様子を表しています。
つめには、神経がないので、切ったり、かんだりしても痛みを感じません。ただし、つめをかむしぐさは、不安やイライラ、子どもっぽさを表す行動と受け取られることもありますから、気をつけたいですよ。



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
足首
手の指(突き指)
ひざ

ひねったり、ねじったりして、関節がふ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、ぶつかけたりして、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

- 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 ■

R Rest
安静
ケガをした部分を動かさない。

I icing
冷却
氷水や氷のうで冷やす。

C ompression
圧迫
包帯などで、適度におさえる。

E levation
挙上
心臓より高い位置に上げる。

▲ 内出血や炎症を抑え、腫れや痛みをよ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

※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。

★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。

■ 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



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。

★軽いマッサージや入浴

