

ぼけんだより

平成 25 年 9 月 2 日 広島市立祇園中学校 保健室

あっという間に夏休みが終わりましたね。みなさんそれぞれ充実した日々を送ったことでしょう。学校が始まると朝の時間が忙しくなると思います。夜更かし、朝寝坊ぐせのついた人は、早く正しい生活リズムに戻しましょう。

まだ、秋と言うには暑いですが、ずいぶん過ごしやすくなってきました。朝夕と日中の気温差のせいで、体調をくずさないよう、気をつけてくださいね。



9月の救急の日 救急箱をチェックしましょう!

ケガや事故に備えておいてある救急箱。でも、使用期限が切れたものがそのままだったり、必要なものがなかったり……というのでは、緊急のときに役に立ちません。定期的に中身のチェックをしましょう。



- ガーゼ
- かぜ薬
- 消毒液
- 目薬
- 鎮痛剤
- 傷用軟膏
- 下痢止め
- 包帯
- 熱さまし
- ばんそうこう
- 胃腸薬

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

<h4>ねんざ</h4> <p>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。</p> <p>起こりやすいのは</p> <ul style="list-style-type: none"> 足首 手の指 (突き指) ひざ <p>症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 痛み ● 腫れ ● 内出血 ● 関節がぐらつく感じ。 	<h4>肉離れ</h4> <p>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。</p> <p>起こりやすいのは</p> <ul style="list-style-type: none"> 太もも ふくらはぎ <p>症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 動かしたり、体重をかけたりすると痛む。 ● 内出血 ● 腫れ 	<h4>打撲</h4> <p>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。</p> <p>起こりやすいのは</p> <ul style="list-style-type: none"> 全身 <p>症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 腫れ ● 内出血 ● 熱い感じ ● 痛み 	<h4>筋肉痛</h4> <p>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。</p> <p>起こりやすいのは</p> <ul style="list-style-type: none"> 全身 <p>症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 ■

<h4>R Rest</h4> <p>安静</p> <p>ケガをした部分を動かさない。</p>	<h4>I icing</h4> <p>冷却</p> <p>氷水や氷のうで冷やす。</p>	<h4>C Compression</h4> <p>圧迫</p> <p>包帯などで、適度におさえる。</p>	<h4>E Elevation</h4> <p>挙上</p> <p>心臓より高い位置に上げる。</p>
---	---	--	---

▲ 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 ■

<h4>★ストレッチ (一例)</h4> <ul style="list-style-type: none"> ● 太もも前面 ● 太もも後面 ● ふくらはぎ 	<h4>★足裏をきたえる</h4> <p>足の指と足の裏で、タオルをたぐり寄せる。</p>
--	---

※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 ■

<h4>★軽いストレッチやジョギング</h4>	<h4>★軽いマッサージや入浴</h4>
-------------------------	----------------------

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。