

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よう!

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

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



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



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。

症状

- 腫れ
- 内出血
- 熱い感じ
- 痛み

筋肉痛

起こりやすいのは



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 レスト 安静 ケガをした部分を動かさない。	I cing アイシング 冷却 氷水や氷のうで冷やす。	C ompression コンプレッション 圧迫 包帯などで、適度におさえる。	E levation エレベーション 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) <ul style="list-style-type: none"> ● 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。