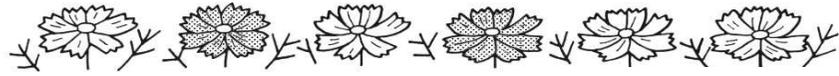


ほけんだより 9月



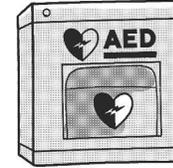
平成26年9月18日 広島市立祇園中学校

8月20日に発生した大雨土砂災害に被災された方々に、心よりお見舞い申し上げます。

長かった夏休み、どのように過ごしたのでしょうか。それぞれ充実した日を送ったことでしょうか。夏休みで生活リズムが崩れてしまった人、学校のリズムに直せましたか。徐々に秋らしくなってきました。朝夕と日中の気温差があり、体調をくずしやすくなるので、しっかり体調管理をしましょう。



AEDの設置場所を確認しよう!!



祇園中学校にもAEDが設置されていますが、みなさんはAEDの設置場所を知っていますか。知っている人も知らない人も、一度どこにあるのか確認しておきましょう。

**祇園中学校のAEDは、
玄関（職員室前）にあります。**

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



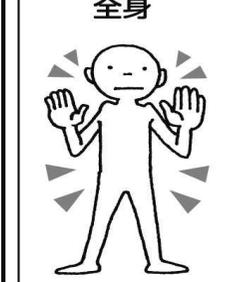
転んだり、ぶついたりして、強く打ちつけられた部分で、皮膚の下の組織や筋肉が傷ついた状態。

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 est 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）



- 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

★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。