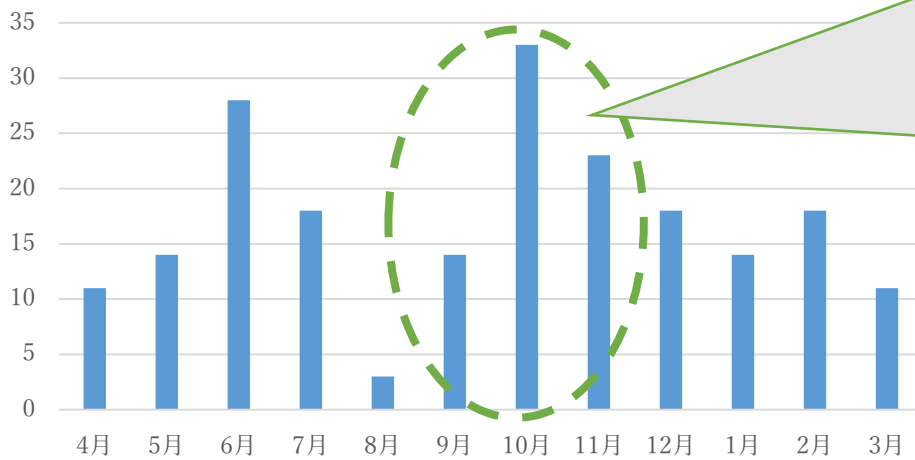


ほけんだより

毎年白銀祭体育の部の練習が始まる頃から、けがで保健室を利用する人が増えはじめます。放課後の練習もあり、運動をする機会が増えることも理由にありますが、心と体の準備ができていないときに、リレー練習でダッシュ！なんてことから、けがをしてしまうこともあります。練習でけがをしてしまい本番は見学…とならないように、練習前には準備運動をしっかり行い、けがを予防しましょう。練習も本番もあなたの力を発揮してくださいね。

## 令和3年度けがによる保健室利用件数



9・10・11月に  
多かったけがは、

- ①すり傷  
②痛み ※  
③打撲

※…急なダッシュや走っている途中に、太ももやふくらはぎに強い痛みが起きたケース。肉ばなれの疑いです。痛みが強くて歩くのが大変なときは、医療機関の受診をすすめます。

白銀祭体育の部の練習のときは、準備運動をしましょう

## ～準備運動のメリット～

## その1 筋肉がやわらかくなる

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのけがの予防につながります。

## その2 体の調子をチェックする

自分の体調を確認できます。痛みはないかな、しんどくないかな、確認しながら行いましょう。

### その3 心の準備をする

少しずつ体を動かすことでアドレナリン量が多くなり、中枢神経を刺激して「さあ、運動を始めるぞ！」という気持ちが整います。



「めんどくさいなあ」と思わずに、運動を頑張る前にはしっかり行いましょう。

他にもあるよ  
けが予防



## 睡眠をしっかり取る

## サイズのあった靴をはく

## こまめに水分補給

## 手足の爪を切る

# いざという時のために！ RICE

保健体育の授業  
を思い出そう

けがをしたらすぐに処置することにより、軽い症状で抑えられ、早く治るようにすることができます。特に運動しているときに手足を打撲したら、してほしいのが RICE です。病院などでみてもらうまでの間に、けがをした部分の傷害を最小限にとどめるために RICE を行うことで、運動へも早く復帰することが可能です。RICE をしなかったり、適切に処置できなかったりした場合、症状が悪化し、完治までに長い時間がかかることがあります。

## R : Rest「安静」

安静にして、患部を動かさないようにします。痛みを感じたら無理に運動を続けず、すぐに休めます。



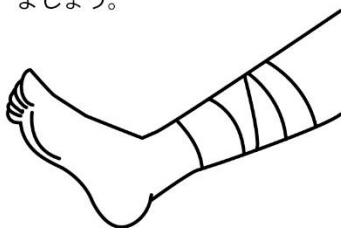
## I : Icing「冷却」

炎症を抑えたり痛みをとったりするために、患部を氷のうなどで冷やします。



## C : Compression「圧迫」

包帯、テーピングなどで患部を軽くおさえます。おさえる力が強すぎると、血の流れが悪くなったり、神経を圧迫したりする恐れがあるので、青くなったりしびれたりしたら力をゆるめましょう。



## E : Elevation「挙上」

患部を心臓より高い位置に上げます。手の場合は三角巾などでつります。足の場合は、横になって足をものの上に乗せます。



## アイシングの方法

- ①ビニール袋に氷を入れて、アイスパックを作ります。
- ②患部にアイスパックをあてて、15～20 分くらい冷やして下さい。

### ※注意点

- ・凍傷を起こす恐れがあるので、絶対に 20 分以上はアイシングしない。
- ・冷シップには患部を冷やす効果はありません。冷シップは皮膚から吸収される痛み止めです。

## こんなときは病院へ

- ✓ 腫れがひどい（冷やしなから病院へ行きましょう）
- ✓ 痛みが強い、痛みが続く
- ✓ 打った部分やけがした部分を動かせない
- ✓ 皮膚の色が変わってきた
- ✓ 打撲したところから血がたくさん出ている
- ✓ 変形しているのがわかる

## ころんですり傷ができた時の手当て

- ①水道水で傷口をよく洗いましょう。  
砂や泥、細かいゴミなどが残らないように丁寧に洗いましょう。
- ②出血していたら止血する。  
清潔なガーゼやハンカチで押さえていると血が止まります。
- ③傷口を保護する。  
ばんそうこうやガーゼ、包帯などで傷口を覆います。



保健室で手当が必要な時は、洗ってから来て下さいね

