9月のほけんだより

第三中学校 保健室
R4・9・29
第9号

けがを予防するには？

明日は体育大会です。全力で気持ちよく取り組むためにも、体調を整えておくことが大切ですね。それはけがの予防にもつながります。けがを少しでも減らすためにできることを考えてみましょう。

1. 睡眠をたっぷりとる（体調を整える）

2. 朝ごはんをしっかり食べる

3. 水分補給を十分にする（お茶・スポーツドリンクを多めに持ってこう）

4. 運動の前後、ストレッチをする

5. サイズの合った靴をはく

6. つめを短く切っておく

つめ調べキャンペーン実施中！
by 保健安全委員会

運動後のケアも忘れずに…

また、普段あまり運動していない人、普段あまり使わない筋肉を使った時は**筋肉痛**になることも。

痛みがあるときはまず、**アイシング（15～20分）**します。再度アイシングするときは、1時間ほど間隔をあけます。

おさまってきたら、お風呂などで温め、血行（血液の流れ）をよくしましょう。

筋肉痛になったときは

打撲・ねんざ・肉ばなれ・骨折の手当てはRICEが基本

Rest…安静

ケガをしたところを安静にします。無理に動かしたり、体重をかけたりすると、ケガが悪化することがあります。

Ice…冷却

氷は直接あてないようにします

痛みをやわらげ、内出血や炎症をおさえるために、冷やします（目安は15～20分）。氷を入れたビニール袋をあてて、感覚がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを1～3日繰り返します。

応急手当の基本を覚えておこう **R I C E**

Compression…圧迫

出血や腫れを防ぐために、弾性包帯やテーピングで、軽く圧迫するように巻きます。

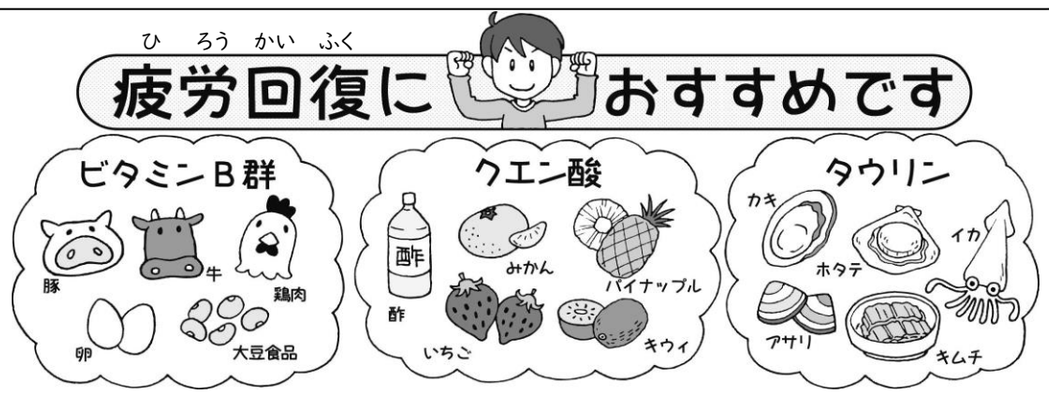
圧迫が強すぎないか時々チェック。指先の色やしびれがないかをみます

Elevation…挙上

ケガをしたところを心臓より高く挙げます。内出血を防ぎ、痛みをやわらげます。

応急手当は治療ではありません。専門医にきちんとみてもらいましょう

「肉ばなれ」って何？

筋肉が部分的に断裂することです。どこの筋肉でも起こりますが、多いのは太ももの前と後ろ、ふくらはぎの筋肉です。急なダッシュやジャンプでの発症が多く、断裂した時には痛みと同時に「ブチッ」という音を感じることもあります。こむら返りと間違えてマッサージする人がいますが、これは絶対にしてはいけません。肉ばなれの痛みは、「伸ばすと痛い」「押すと痛い」「力を入れると痛い」の3つです。筋肉に力が入り、けいれんを感じるのがこむら返りです。肉ばなれ?と思ったら、RICEの処置をします。

疲労回復におすすめです