

保健だより9月号



2013年9月2日発行
松山聖陵高等学校 保健課

あなたの生活リズム
そのまま大丈夫？



長い夏休み、みなさんは楽しく過ごせましたか？
ダラダラ、ゴロゴロと過ごしてしまった人はいませんか？
改めてのスタートになる今月、まずは生活リズムを学校モードに！
これからたくさん行事もあります。体調万全で臨めるように、正しい生活習慣で過ごしましょう。

いざ というときに備えて…

災害や事故は、いつ、どこで起こるかわかりません。学校や駅など、ふだんよく行く場所ではもちろん、外出先でも、次の4つをチェックする習慣を！

- ① 非常口は、どこ？
- ② 避難経路は？
- ③ AEDが設置されているのは？
- ④ 公衆電話があるのは？



災害発生時は、停電や通信の集中などで携帯電話が通じにくくなる場合があります。予備の手段として、公衆電話の場所をチェックしておくことで安心です。（大規模な災害発生時には、公衆電話が無料で使える場合もあります）

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、ぶつかけたりして、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～数日たつてから、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 ■

<p>R Rest あん せい 安静</p> <p>ケガをした部分を動かさない。</p>	<p>I cing れい げやく 冷却</p> <p>氷水や氷のうで冷やす。</p>	<p>C ompression あつ ぱく 圧迫</p> <p>包帯などで、適度におさえる。</p>	<p>E levation きよ じょう 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 ■

<p>★ストレッチ（一例）</p> <p>● 太もも前面 ● 太もも後面 ● ふくらはぎ</p>	<p>★足裏をきたえる</p> <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 ■

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

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。