

保健だより2月号



2015年2月13日発行
松山聖陵高等学校 保健課



寒い朝、布団から出るのは一大決心がいるという人。少しでも起きやすくするために、タイマーで部屋を暖めておきましょう。布団の中で“うーん”と伸びをするなどからだを動かすのもいいですよ。朝食の匂いがするなど五感が刺激されると目覚めやすくなります。

そして、当たり前ですが、たっぷり睡眠をとること。寒くても元気に登校して来てください。

花粉症の人も そうじゃない人も 花粉をなるべく避けるためにできることは？

- ★ マスクで鼻や口から吸い込む量を少なくします。
- ★ 洗顔は顔に付いた花粉を洗い流す効果があります。
- ★ うがいは鼻からのどに流れた花粉を取り除く効果があります。
- ★ 外出するときは、花粉の付きやすい毛織物の上着より、すべすべした綿かポリエステルなどの化学繊維のものを選びましょう。
- ★ メガネは眼に入る花粉の量を減らします。
- ★ 頭と顔には花粉が付きやすいので、頭の花粉は帽子で避けましょう。



これだけは知っておきたい テープの基本

使用するテープ

- ★材質：非伸縮性（伸び縮みしないもの）
 - ★幅：1インチ（2.5cm）
2インチ（5cm）
3インチ（7.5cm）
- 3インチのみでも可
- ※患部の大きさに合わせて使い分けます。

基礎テクニック

- ★ 靭帯の走行方向に一致させて貼ります。（靭帯がそれ以上伸びないようにするため）
- ★ 一周させたテープが重なる前に、手でしっかり押さえて密着させます。



覚えておくと役立ちます けがの多い部位のテーピング

テープには3つの働きがあります

- ①アンカー：テーピングの土台となる
- ②サポート：関節を固定する
- ③ロック：テーピングを固定する



それぞれの働きを考えた
ながら、テーピングを
行ないましょう。

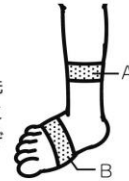
足首

（前距腓靭帯、踵腓靭帯）

★幅1インチのテープを使用

① アンカー

かかとから3分の1上（A）と、つま先から3分の1のところ（B）に、それぞれテープを巻く。



② サポート①

①のB（小指側）から、かかとを通過して親指側にくるとテープを貼る。



③ サポート②

②①のA内側からまっすぐ下ろして、足の裏を通り、①のA外側までU字形にテープを貼る。



④ ロック

①のA・Bに重ねてテープを巻き、しっかりと固定する。



テーピングができない場合
弾力包帯を使った
固定の方法

【例】足首の靭帯を固定するとき

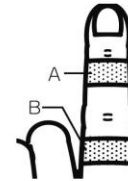
指

（側副靭帯）

★幅1インチのテープを半分に裂いて使用

① アンカー

痛めた関節をはさんでテープを巻く。きつすぎないように注意する。



② サポート①

痛めている側のAとBを結ぶように、2本のテープをクロスさせて貼る。



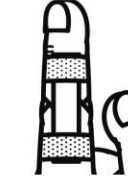
③ サポート②

②のクロスさせたテープの中心を通り、AとBを結ぶようにテープを貼る。



④ ロック

①のA・Bに重ねてテープを巻き、しっかりと固定する。



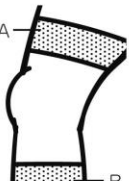
ひざ

（側副靭帯、前十字靭帯）

★幅3インチのテープを使用

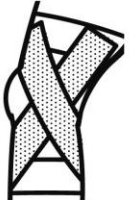
① アンカー

膝から3分の1上（A）と、膝から3分の1下（B）に、テープを巻く。



② サポート

AとBを結ぶように、膝の内側に、2本のテープをクロスさせて貼る。これを内側と外側と、両側に行なう。



③ ロック

①のA・Bに重ねてテープを巻き、しっかりと固定する。



★ひざは、大きな関節なので、①～③のテープは、少しずらして2回ずつ巻きます。



①巻く方向は、足裏から見て親指から小指側に（親から子へ、と覚える）

②足の甲から足首に、8の字を描くように巻いていきます。

③足首のほうにも2～3回巻き上げながら、患部を固定します。