

ほけんだより

9月

令和6年
9月25日
飯沼中学校
保健室
発行No.7

オリンピック・パラリンピック...世界中から集まった選手たちが、目標に向かって、力いっぱい頑張る姿に感動し、勇気づけられますね。一流のスポーツ選手の条件に、『心・技・体のバランス』があります。どんなに素晴らしい技術を持っても、体が不調だったり、体が不調だと、実力が発揮できなくなってしまいます。いよいよ体育祭。自分の目標やクラスの目標に向かって頑張っているみなさんの姿は、オリ・パラ選手と同じように、周りにいる人達に感動を与えてくれます。そんなみなさんの努力を100%発揮させるために大切なことは、体調を整えて、練習を重ね、心を一つにすることだと思います。みなさんの、いざいざとした姿が、メダルよりも美しい輝きとなり、人の心に残ることでしょう。頑張ろうね!



ケガの予防には自分でやってみよう

●**水で洗う**
水道の水で洗い流します。
→傷口をきれいにし、
ばい菌をとりのぞくためです。



体育祭!
すり傷・切傷等?
傷口に絆創膏が
ついてる場合は
必ず、水道の水で
きれいに洗い流し
てから、救護所に来
てください!

●**血が出ている部分を押さえる**
傷口に、汚れていないハンカチ
を当てて押さえます。
→傷口を守り、血を止めるためです。
→ほかの人やものに、血をつけない
ためにも大切です。

●**鼻血が出たら、鼻をつまむ**
人さし指と親指で、
鼻のあなを閉じるように
つまみ、下をむきます。
→早く血を止めるためです。



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、関節がぶ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。

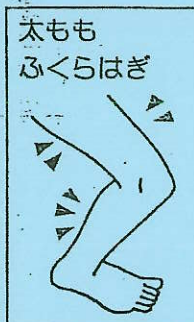
症状

- 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。

●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。

■ 応急手当の基本 ■

R est 安静 ケガをした部分を動かさない。	I cing 冷却 氷水や氷のうで冷やす。	C ompression 圧迫 包帯などで、適度におさえる。	E levation 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

★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。

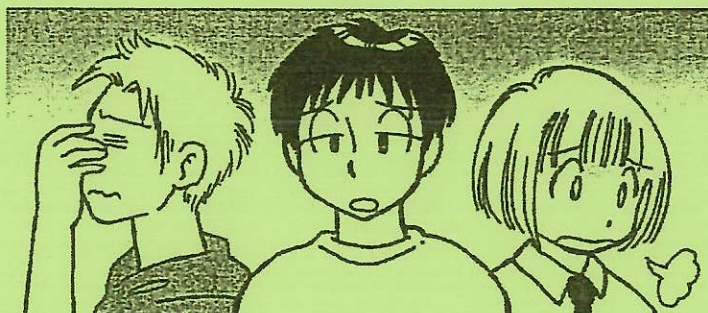
※反動をつけたり、痛みを感じるほど伸ばしたりするのは、逆効果です。

■ 筋肉痛から早く回復するコツ ■

★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。

疲れた～



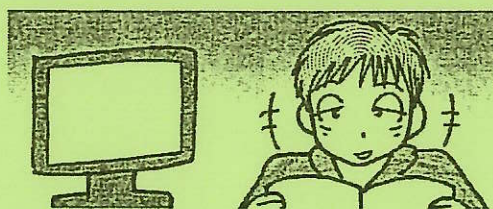
疲れると、体はつらいし、集中力が低下して、やる気も起こらなくなります。「疲れなければいいのになぁ」と思いますよね。でも、どんなに元気な人でも、疲れのない人はいません。疲れと、いかに上手につきあうかが、毎日を元気に過ごす重要なポイントです。

疲れる原因は、いろいろ.....ほとんどの場合、疲れは、いくつもの原因が重なって起こります。

からだ



●からだをよく動かした。



●睡眠時間が足りない。



●食事の量が少ない。



●長い時間、集中して、勉強や作業をした。

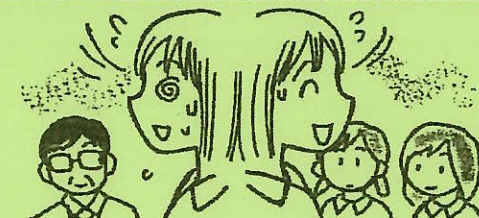
ココロ



●ものすごく緊張した。



●プレッシャーが大きい。



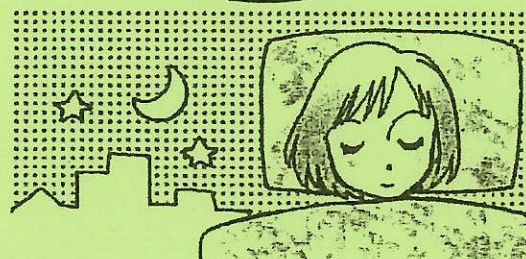
●まわりの人に気を使う。



●心配ごとがある。

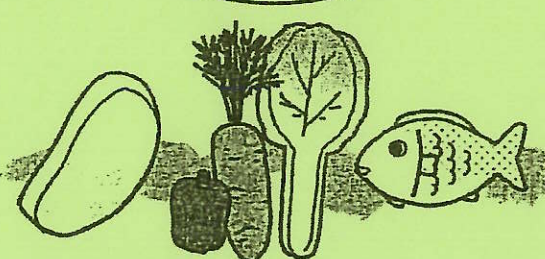
元気を取り戻す方法も、いろいろ.....いくつかの方法を組み合わせ、上手に疲労回復を!!

休む



体や脳の休息には、じゅうぶんな睡眠が必要。睡眠には、心の状態を落ち着かせる効果もあります。

食べる



疲労回復には、エネルギー補給を。バランスのよい食事は、疲れにくい体をつくるのにも役立ちます。

ほぐす



運動後のストレッチは、筋肉をほぐして血流をよくし、疲労回復をうながします。

遊ぶ



短くても、ホッとできる時間を持つことで、心の疲れをいやします。(遊びすぎて疲れないように!!)