

保健だより

No.6

令和2年10月8日(木)

青森中央高等学校保健室

明日は体育祭です!

コロナ禍での体育祭ですが、一人ひとりが健康観察やソーシャルディスタンス、手洗い等例年よりも感染症対策に気をつけ、しっかり準備をして、ケガなく楽しい体育祭にしましょう。

★マスクを持参する。自分の競技の時以外はマスクを必ず着用しましょう★

○朝の健康観察を必ずしてくるこ!

・朝必ず家で体温測定をしましょう。体調が悪い場合は無理をしないようにしましょう。



○水分は多めに持ってくる

・涼しくても熱中症はおこります。予防のためには、のどが渇いたと感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。

○暑さ、日差しへの対策を!

・明日は過ごしやすい天気の前報ですが、帽子、日焼け止め、汗ふきタオルなど、体調と天候に合わせて準備しましょう。



○睡眠不足は×。今日は早めに休みましょう。

○競技前後はこまめに手洗いを!

・感染症対策のためにも昼食時や競技前後はこまめな手洗いを心がけましょう。

○明日は、必ず朝食をとること

・朝食をとらないと、血糖値が上がらず、吐き気がしたりめまいや気分不良になりやすいです。その状態で全力疾走すると、どうなるでしょう……。・当日の昼食もしっかりとりましょう。

○気候に合わせた服装を!

・「寒い!」と言われても、対応できません。各自が、気候や体調に合わせた服装を準備しましょう。

○長い爪はケガの基。爪を切ってください。

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

<h4>ねんざ</h4> <p>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。</p> <p>起こりやすいのは 足首 手の指(突き指) ひざ</p> <p>症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ●痛み ●腫れ ●内出血 ●関節がぐらつく感じ。 	<h4>肉離れ</h4> <p>急に激しい動作で、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。</p> <p>起こりやすいのは 太もも ふくらはぎ</p> <p>症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ●動かしたり、体重をかけたりますと痛む。 ●内出血 ●腫れ 	<h4>打撲</h4> <p>転んだり、ぶついたりして、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。</p> <p>起こりやすいのは 全身</p> <p>症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ●腫れ ●内出血 ●熱い感じ ●痛み 	<h4>筋肉痛</h4> <p>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。</p> <p>起こりやすいのは 全身</p> <p>症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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。

■ 応急手当の基本 ■

<h4>R est</h4> <p>安静</p> <p>ケガをした部分を動かさない。</p>	<h4>I cing</h4> <p>冷却</p> <p>氷水や氷のうで冷やす。</p>	<h4>C ompression</h4> <p>圧迫</p> <p>包帯などで、適度におさえる。</p>	<h4>E levation</h4> <p>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 ■

<h4>★ストレッチ(一例)</h4> <p>●太もも前面 ●太もも後面 ●ふくらはぎ</p>	<h4>★足裏をきたえる</h4> <p>足の指と足の裏で、タオルをたぐり寄せる。</p> <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。</p>
---	--

■ 筋肉痛から早く回復するコツ ■

<h4>★軽いストレッチ</h4> <p>やジョギング</p> <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。</p>	<h4>★軽いマッサージ</h4> <p>や入浴</p>
--	------------------------------



ケガ、体調が悪いときは、救護テントまで来てください。