

保健だより



三重大学教育学部附属中学校 保健室
No. 8 令和4年9月29日(木)

9月8日から始まった教育実習も残すところあと1日となりました。明日の体育祭にむけて、「早寝早起き朝ごはん」を心がけてしっかりと体調を整えましょう。少し暑さは和らいできましたが、汗をかきやすいので、必ず水筒を持参してこまめに水分をとり、熱中症にならないように気をつけましょう。また、当日の競技では、ルールを守りけがに十分気をつけて取り組みましょう

けがの手当てをできるようにしよう!

打撲や捻挫、つき指などのけがは「RICE」の処置をしよう!

R est	安静にする
I ce	冷やす
C ompression	圧迫する
E levation	拳上する



頭を強く打った時は安静にします。しばらく運動は避けて、休みましょう。



つき指や足の捻挫は冷やしてなるべく動かさないようにしましょう。腫れや痛みが強い時は骨折の可能性があります。



出血がみられるけがは止血と洗浄が大事!

止血	清潔なガーゼやハンカチなどで圧迫しよう
洗浄	流水で汚れをきれいに洗おう
保護	傷が開いていれば保護をします。予防や交換で必要な場合は絆創膏を持ち歩こう

すり傷は汚れたままにせず、きれいにこすり洗いしましょう。



鼻血は小鼻を強く押さえて止血しましょう。



体育祭当日について



体育祭当日はいつも以上に体調に注意して登校前に検温と健康観察をしてください。朝から体調不良がある場合には体育祭に参加できません。日頃からしっかりと休養をとり、体調をととのえましょう。競技中にけがや体調不良などがあった場合は、本部テント横の救護席で対応します。休養する場合や競技に参加できない場合には、必ず所在をクラスの人や担当の先生、保健活動部員などに伝えるようにしましょう。また、当日は水筒や帽子、うちわなど、必要な物は各自で忘れずを持ってくるようにしてください。



運動前後に
やってみよう！

けがを防ぐストレッチ

参照：スポーツ振興センター「下肢のけが防止の体づくり」

背中からふくらはぎまで体の背面を全体的に伸ばしましょう。
ゆっくりと曲げていき、最大に曲げられるところで5秒間こらえます。



意識する部分：ももうら

立ったまま、または壁に手をついて太もも前面を伸ばします。
伸ばす方の足首をつかんで、かかとをお尻につけるようにします。体がかたくて足首がつかめない人は、座って行いましょう。



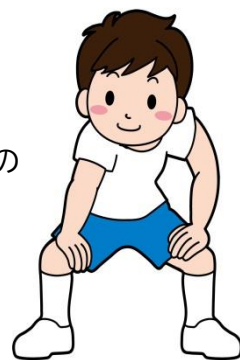
意識する部分：もも前面

アキレス腱のストレッチの要領で行ってください。
はじめは膝を伸ばしたまま、かかとをつけて伸ばします。次に膝を軽く曲げた状態で、下の方を伸ばしましょう。



意識する部分：ふくらはぎ

足を開いて膝を曲げ、両手をそれぞれの膝の内側に当てながら曲げます。
さらに伸ばしたい方の肩を前に出してひねりながら膝の内側を押すと効果的です。



意識する部分：股関節