

ほけんだより

平成26年9月3日

五島高等学校 保健室

けが がよく起こっている月は？

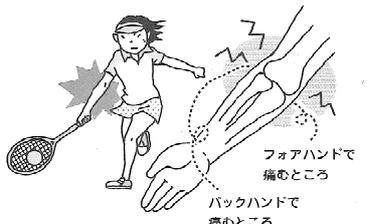
五島高校は—…5月と9月です

スポーツ活動に関連して起きる怪我には、捻挫や打撲、骨折など突然起こる怪我（スポーツ外傷）と、からだへの負担が少しずつ積み重なって起こる怪我（スポーツ障害）があります。

スポーツ障害は、最初はちょっと変な感じがする程度から始まって、だんだん悪化していくのが特徴です。放っておくと、大きな故障につながり、長い間練習を休まなくてはなりませんから、変な感じに気付いたら、早めに整形外科を受診しましょう。

学校や部活動中に起きた怪我で病院受診をしたら、スポーツ振興センター災害共済給付を申請できるので、保健室まで来て下さい。

中高生に多いスポーツ障害

<p>腰椎分離症</p> <p>運動の後や長い時間、同じ姿勢を続けた後、腰が痛くなったり重く感じたりする。</p> 	<p>ジャンパーズニー</p> <p>膝の皿の下側に痛みや腫れがある</p> 	<p>シンスプリント</p> <p>ふくらはぎの内側の中1/3から下1/3にかけて痛む</p> 
<p>オズグット・シュラッター病</p>  <p>この部分が痛みます 軟骨がはがれて浮き上がることもあります</p> <p>運動すると、膝の少しした痛む。その部分を押しすと痛い。</p>	<p>中足骨の疲労骨折</p>  <p>打撲や捻挫などの怪我をしていないのに、足の甲に痛みがある</p>	<p>テニス肘</p>  <p>フォアハンドで痛むところ バックハンドで痛むところ</p> <p>手首を動かしたとき肘の外側（内側）が痛む。その部分を押しすと痛い</p>

スポーツ障害防止とケアの基本

体のエネルギー源
集中力や回ふく力 UP！

ストレッチや入浴で
筋肉の緊張をほぐす

睡眠中の成長ホルモンで
骨や筋肉を強くする



スポーツの秋

準備運動をしっかり行いけがをしないように
細心の注意を払うのは当然ですが...
もしけがをしてしまったときはどうする!?

9月9日は 救急の日



あり傷 ...や切り傷などで出血しているときは...

水道水で
汚れを洗い流し、
清潔なタオルやガーゼで傷口を
おさえて血が止まるのを待ちます。

はな血 **鼻を閉めて下を向く。**

なかなか止まらないときは、
鼻の上部を冷たい
タオルで冷やします。

上を向いたり
横になったり
首の後ろを冷たいタオルで冷やさないで!

心配が残る場合は+受診してみましょう。

だぼく・ねんざ
つきゆびには...

Rest: 動かさず安静に!

Ice: 氷のうなどで冷やす!

おぼえておいてね♡

RICE療法

Compression: 伸びる包帯を巻くなどに圧迫する!

Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!

安静・冷却
圧迫・挙上!

まだまだ油断しちゃダメ!!

食中毒にご用心!

～食中毒予防は「細菌を付けない・増やさない・やっつける!」～

① 菌を付けない

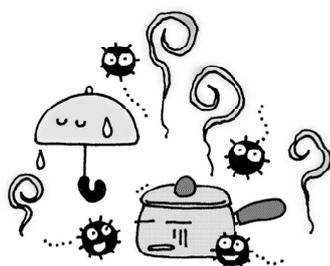
調理したり食事をしたりする前には、石けんでよく手を洗いましょう。また、食材だけでなく、包丁やまな板などの調理器具もよく洗い、いつも清潔な状態で使用しましょう。

② 菌を増やさない

調理したものは、なるべく早く食べましょう。また、調理済みの食品は、室温で2時間以上放置しないようにしましょう。

③ 菌をやっつける

加熱が必要な食品は、よく加熱しましょう。75℃で1分以上加熱すると、ほとんどの細菌をやっつけることができると言われています。



ペットボトルの

飲み残しに注意!!!

ペットボトルは便利ですが、飲み方や保存方法によっては細菌が入り込んで、食中毒を起こすこともあります。直接口をつけて飲み、常温で持ち歩いた場合は、開栓後約2時間で飲用に適さない状態になるともいわれます。今のような暑い季節は注意が必要です。

- ふたを開けたら、すぐに飲む。
- 直接口をつけて飲むより、コップに注いで飲む方が安全。
- 飲み残しは、冷蔵庫に保管して、なるべく早く飲みきる。

時と場合に応じたサイズのものを選ぶことも大切ですね!