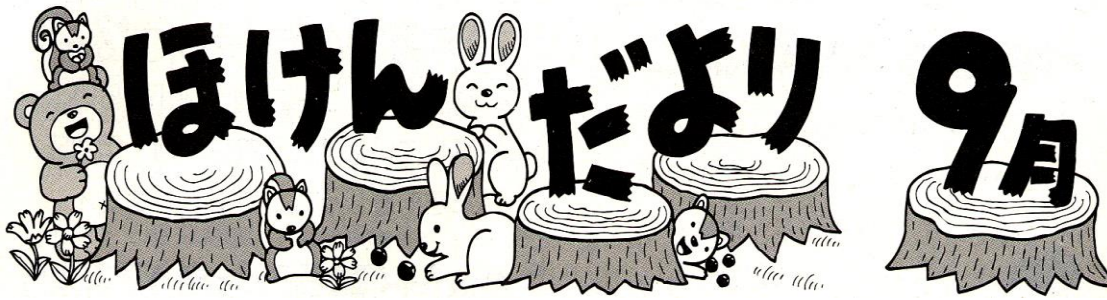




体育祭、五教祭と大きな行事が終わりました。それぞれの場面でそれぞれが輝き、自分たちでやり遂げた感があったことと思います。感動をありがとうございました。疲れもあるでしょうが、季節の変わり目です。体調を崩したり、寝冷えなどしないよう気をつけ、早く学校生活リズムにもどしましょう。切り替えが大切です。



体育祭

応急処置 RICEとFIRE

ケガ

Rest (安静) 安静にして患部を動かさない

Ice (冷却) アイスパックや氷のうをあてる。冷やしすぎに注意

Compression (圧迫) 包帯などで押さえる。止血効果もある

Elevation (挙上) 患部を心臓より高い位置に。痛み・腫れが軽減できる

熱中症

Fluid (輸液・補液) 水分・塩分を補給する

Ice (全身冷却) 太い血管(首・わき・足の付け根)を中心に冷やす

Rest (安静) 涼しい場所で寝かせる

Emergency (緊急事態の認識) 症状が改善しなければ早めに救急車を要請

こんなところで!? 外出先での地震対処法

地下街

カバンなどで頭を守り、壁づたいに歩いて避難しましょう。火災が発生しなければ比較的安全で、一定の間隔で地上への非常口があるため、1箇所に殺到するなどパニックにならないことが肝心です。

非常口

高層ビル

高層階では、地表より揺れが長く・大きくなる場合があります。あわてずに丈夫な机などの下に身を隠しておさまるのを待ち、階段で避難しましょう。

映画館・劇場

カバンなどで頭を守りながら座席の間に身を隠し、揺れがおさまるのを待ちます。会場に入ったとき、必ず非常口や避難経路をあらかじめ確認しておきましょう。

エレベーターの中

全階のボタンを押し、最初に停止した階で降ります(ただし、その階の状況を見極めることも重要)。閉じ込められた場合は非常用呼出ボタンを押し、外部からの指示・救助を冷静に待ちます。

ケガをしたとき自分でできる3つのこと

洗う

●傷口の汚れを落とす

●目に入った薬品など

冷やす

●だぼく、ねんご、つき指

●やけど

押さえる

●出血がひどいときは、清潔なハンカチなどで

●鼻血はうつむき気味にして、鼻の上の部分

救命処置は 迷わず ためらわず

心停止を疑うのはこんなとき

- ・突然倒れた
- ・反応がない
- ・ふだんの呼吸とちがう(しゃくりあげるような呼吸)



胸骨圧迫をしよう

胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

AEDを使おう

突然の心停止では心室細動と言って、心臓が細かくブルブルふるえていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻します。

始めるのが早いほど、救命率は上がります!



スポーツ障害のサイン！

痛みは体からの SOS！
・・・見逃さないで！！



スポーツで一定の個所を使い過ぎたり誤ったトレーニングを続けると、蓄積したダメージから思わぬ故障につながる場合があります。これをスポーツ障害と言います。成長期は骨と筋肉のバランスがとりにくく、また骨にもろい個所があるため、特に起こりやすいのです。早期発見、早期治療で支障なくスポーツを続けられるかもしれません。

すねの内側が痛い

シンスプリント

すねの内側に鈍い痛みが出ます。

注意 強い痛みは、疲労骨折の可能性も。

よく見られるスポーツ (例)

●陸上 ●サッカー ●バスケットボール など

正しい
対応

痛みに応じて
運動の種類や強度を調整する

悪化すると... 運動時以外にも痛みが出るようになります。無理して続けると完全骨折の危険があります。



腰をそらす・ひねると痛い

腰椎分離症

ジャンプや腰を回す動きを繰り返すと起こります。お尻や太股が痛むことも。

よく見られるスポーツ (例)

●野球 ●バレーボール ●バスケットボール
●サッカー など

正しい
対応

急性期には、安静。慢性期には、腹筋や背筋の強化や柔軟 (腰痛予防)

悪化すると... 骨と骨がすれてしまうすべり症に進行し、手術が必要になる場合があります。



投球時・投球後にひじが痛む

野球肘

主に投球のし過ぎで起こります。曲げ伸ばしができなくなることもあります。

よく見られるスポーツ (例)

●野球 (特に投手)
●テニス など

正しい
対応

投球を止めて安静にする

悪化すると... 急に動かせなくなることも。場合によっては手術が必要になるかもしれません。



膝の下が出っ張ってきて痛む

オスグッド・シュラッター病

ジャンプや、ボールなどを蹴る動作のし過ぎで起こります。

よく見られるスポーツ (例)

●陸上 ●サッカー ●バレーボール
●バスケットボール ●バドミントン など

正しい
対応

スポーツを控えて安静にする。
前ももを伸ばすストレッチ

悪化すると... 断裂骨折が起こり歩けなくなったり、スポーツを長い間できなくなることがあります。



運動時や運動後に膝が痛い

ジャンパー膝

ジャンプや走る動作を繰り返すスポーツで、よく発症します。

よく見られるスポーツ (例)

●バレーボール ●バスケットボール
●サッカー など

正しい
対応

強い痛みがあるときは患部を休める。
前ももを伸ばすストレッチ

悪化すると... 日常生活で常に痛むようになり、ひどいと腱が切れてしまうことがあります。



保健室からのお知らせ

定期健康診断の治療勧告書もらった人で、病院での受診が終わっている場合は、早めに保健室までお知らせください。

