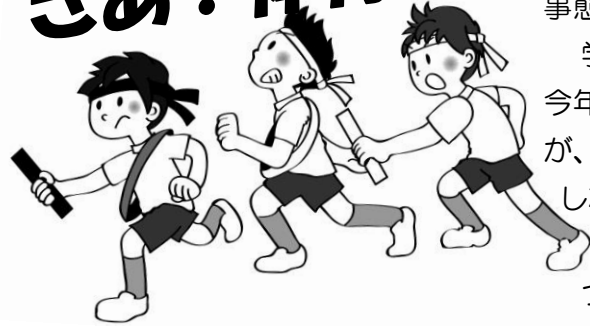


保健室だより



上 中 学 校
体 育 大 会 号
R3.9.27 発行

さあ！体育大会



新型コロナ感染症の新規の患者数が減り、緊急事態宣言も解除されそうです。

学校では、体育大会の学年練習が始まりました。今年は例年に比べて体育大会の種目が減りましたが、体育大会を楽しむため、体調を整え、ケガをしないように気をつけましょう！

保健委員会の9月の目標は『熱中症に気をつけよう』です。すいぶん涼しくなりましたが、

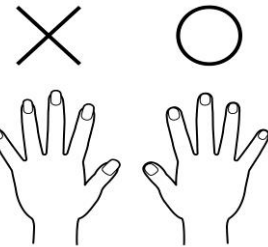
熱中症にも気をつけてください。また、10月の目標は『油断大敵、ケガを予防しよう』です。

本番でも

ケガを予防しよう！

1. つめを切ろう！

運動する前にはつめを切っておきましょう。のびているとつめがはがれて痛い思いをしたり、他人を傷つけたりします。前日につめがのびていないか確認しましょう。



2. 十分な睡眠をとっておこう！

体育大会の前日は早く寝ましょう。寝不足になると注意力がさんまんになり、ケガをしやすくなります。また、実力も発揮できないので早寝早起きをしましょう。

3. 熱中症を予防しよう！！

日射病などの熱中症を予防するためには水分補給が大切です。汗をかいたらこまめに水分をとるとともに、運動を始める30分ぐらい前にコップ1杯の水分をとっておきましょう。また、調子が悪くなったら無理をしないで、早めに先生にいきましょう。

4. 準備運動をしっかりとしよう！



開会式の準備体操だけでなく、競技の直前に自分に必要なストレッチやアキレス腱のばしなどを行い、ケガをしないようにしましょう。

5. はだしで走らない！！

はだしで走ることは危険です。はだしで走ると、まめがやぶれ、その中に砂がはいりこみ、あとあとまで痛い思いをします。はだしで走らないでください。

救急処置のPRICES

おなじみのRICEにPとSを追加して覚えよう

R Rest (安静)

刺激が加わり続けられないよう、楽な姿勢で安静に！



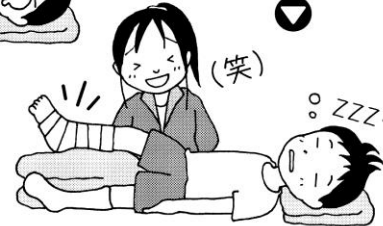
I icing (冷却)

痛みや出血、腫れをおさえるために冷やします！



C Compression (圧迫)

腫れをおさえるために、包帯やサポーターを！



S サポート (支持) もしくは Stabilization (固定) 悪化しないようにケガをしたところを支持・固定！

P Protection (保護)

それ以上のダメージを与えないように競技を中止して安全なところへ！



E Elevation (挙上)

ケガをしたところは心臓よりも高い位置へ！

AEDってなんだろう

AED(自動体外式除細動器)は、けいれんして血液を送れない「心室細動」の状態の心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻す医療機器です。一般の人でも使えて、病院や救急車はもちろん、駅や学校、公共施設などにも設置されています。操作方法は音声でガイドされるので、使い方は簡単。最近では一般の人が実際にAEDで救命する事例も増えました。「どこにある?」「どうやって使う?」など、ぜひ知っておきたいですね。

保健室前廊下にあります



足も健康に… 靴選びのポイント

- つま先** 少しゆとりがあり、指を全部動かせる
- 甲** ひもなどで調節できる
- かかと** 足をしっかり支えている(硬すぎ・やわらかすぎはNG)
- 靴底** 足の動きに合わせて曲がる

サイズがきつい靴は指や甲があたって足を痛めます。また、ゆるくても、足が靴の中で動いたりかかとが抜けたりして転倒や疲労の原因に。体を支える足、そのための靴選び。大事ですよ！