

Health 9月



平成29年 9月
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室

2学期が始まり、1週間経ちました。みなさん、体調はいかがでしょう？まだ体が「夏休みモード」の人は、辛い日々を過ごしていませんか？今一度、「アクティブ健康観察」を行ってみて、体調の優れない日は休息を取り、徐々に「学校モード」に体をシフトチェンジしていきましょう！

9月は体育祭があります。これから体育祭に向けて練習や準備があり、また、残暑もあいまって、体の疲労が増していくことが予測されます。十分な睡眠、栄養バランスの取れた食事などで基礎体力を補っていくことが大切です。いつも以上に自分の体調管理を意識した生活を送って欲しいと思います。



体育祭を元気に迎え、終えるために…

～過去の体育祭の反省から伝えたいこと～



体育祭ではケガや体調不良になる人が多くないと予想できます。本校の体育祭でのケガや体調不良となる原因は何なのか、過去の体育祭の傷病記録を再度見直し、考えてみました。

その1 急激な運動による傷病が多い

普段運動していない、あるいは運動系クラブを引退し当分運動をしていなかった3年生などが、急に激しい運動(徒競走やリレーなど)をすることにより、筋肉痛、肉離れ、気分不良等になることが多いようです。

その2 当日の体調が優れないにも拘わらず、体育祭に参加して体調不良となる

毎年、無理をして参加し、その後、気分が悪くなり休養しなければならないケースがあります。

その3 体育祭の日の気温により傷病者の数が変わっている

平成27、28年度の体育祭の気温は30℃未満でした。平成26年度は30℃を超えていました。傷病者の数を見てみると、平成27、28年度は平成26年度の半分程度でした。

以上3つのことを踏まえて出てきたキーワードは「準備」です。

まず、自分が出場する競技のための準備として、本番までに毎日運動を行い、体を慣らしておきましょう。また、競技参加後の整理運動(ストレッチ運動など)を行うことで、筋肉痛等の軽減が期待できます。

当日、万全な体調で体育祭に臨むためにも規則正しい生活を送り、風邪などひかないよう心がけましょう。

まだまだ暑い日も続きそうです。自分で、できる限りの暑さ対策を行い、脱水症や熱中症にならないよう注意しましょう。



9月9日 救急の日

ケガをしたらまずすることは

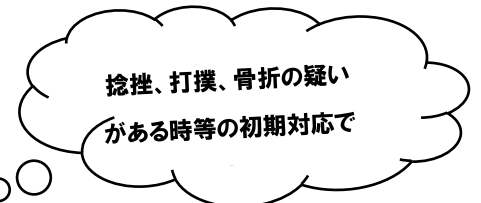
- すり傷
・傷口が砂やどろなどで汚れていたら、水でよく洗い流します
・血が出ていたら、清潔なハンカチで押さえます
- ねんざ
・ケガをしたところを動かさない
・水を入れたビニール袋などで冷やします※
※ 15～20分冷やして休め、痛みが出てきたらまた冷やす
- つき指
・水を入れたビニール袋などで冷やします※
・腫の指と、テープなどで固定します
- 鼻血
・少し下を向いて、小鼻をおさえます
小鼻→鼻のふくらみの部分

RICEとは、
応急処置の頭文字のこと

Rest 安静
Ice 冷却
Compression 圧迫
Elevation 高挙

ケガをしたらすぐに運動を中止して、氷などで冷やし、包帯などで軽く圧迫して、心臓よりも高い位置にあげます。痛みを和らげ、炎症などを最小限に抑える効果があります。

RICEを覚えておこう



9月9日は「救急の日」です。応急処置を自分で行えるようになりましょう。また、応急処置のことがもっと知りたい人は、保健室に来てみてください。