

応急手当

保健室へ行く前に

できることはないかな？



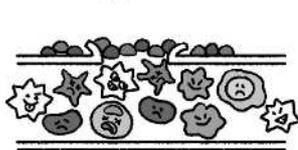
すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれを洗い流すと...



傷口をなおすために、細胞が活躍できます。

よごれが残っていると...



夏と秋の分かれ目だけど...

9月には祝日の「秋分の日」がありますね。今年の秋分の日は9月22日です。この日は昼と夜の長さがほぼ同じといわれ、少しずつ夜の方が長くなっていきます。夏から秋へと移り変わる頃でもありますが、昼間はまだ暑い日が続きます。引き続き、熱中症には気をつけるようにしてください。水分補給はしっかりと。一方で、雨の日や夜は涼しいときもあります。外出するときは、はおるものを1枚持って行くといいですね。

筋肉痛を防ぐコツ



スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいるかもしれませんね。筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。

