

運動・スポーツ時のケガを防ぐために

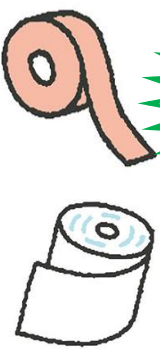
朝食はしっかりと食べておく

十分に睡眠をとっておく

水分をこまめに補給する

具合が悪いときは無理をせず休む

実施前後にウォーミングアップとクールダウンを行う



テーピング
サポーターは
各自で準備！

保健室へ行く前に できることはないかな？

応急手当

すり傷
きり傷

水道水で洗う

鼻血

5分以上、鼻をつまんで下を向く

とまらなければ→

やけど

水道水で30分以上冷やす

だぼく

ねんざ

試合・授業の終わりを待たずに急いで保健室へ！

1, 3年生は球技大会があります。運動時のケガを予防するためにも体調を整えて、それぞれの競技を楽しみましょう！捻挫の予防や突き指防止など、サポーターやテーピング等が必要な人は忘れずに各自で準備をしてください。また、すぐに出来る簡単な応急手当を覚えておきましょう。

ケアをした時の基本は「RICE」処置です。「R」=安静、「I」=冷却、「C」=圧迫、「E」=挙上です。早期に適切な手当をすることは、ケガの重症化を防ぐだけでなくケガの早期回復に繋がります。今回は冷却の仕方、時間、注意について確認し、自分でも実践できるようにしておきましょう。

ケガをして「冷やす」ときの注意

- 保冷剤
- 氷のう
- 冷やす時間
- やけどの場合



凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの氷か少し水を袋に入れて使う。



応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。



すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。