



夏休みが終わり、2学期がはじまりました。

長期の休みをはさむと生活リズムが乱れ、体調をくずしたり、ケガをしやすくなったりします。

規則正しい生活を意識し、病気やケガを防ぎましょう。

もうすぐ体育祭！ケガを予防するには？

①準備運動



運動をする前にはストレッチや準備運動をしっかりと行うようにしましょう。急に激しい運動をすると体もびっくりしてしまい、ケガの原因になります。また、日頃から柔軟性を高めておくこともケガの予防のためには重要です。

②危機回避能力を高める

ききかいひのうりよく

地面がぬれていたたり、段差があったりするのをみて、「危ない！」と感じるように危険を予測し、避ける能力を「危機回避能力」といいます。

「危機回避能力」が低いと、危険を察知することができないため、ケガをしやすくなります。

日頃からどのようなところにどういった危険があるのかを想像し、安全な行動を選択するようにしましょう。



③体調を整える



睡眠不足や偏った食事などは体調不良につながります。

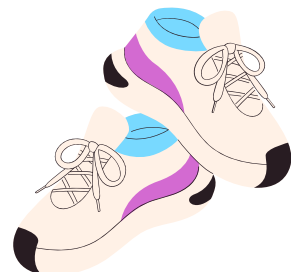
体調不良のときには注意が不足したり、身体的な能力が低下し、ケガをしやすくなります。そのため、十分な睡眠をとり、3食バランスのとれた食事をするを心がけましょう。

④くつ、つめに注意する

くつひもがほどけていたり、くつのかかとを踏んでいるとケガにつながります。

くつはかかとを踏まず、しっかりと履き、くつのなかで足が動かないようにくつひもを結びましょう。また、自分に合ったサイズのくつを履くことも大切です。

つめが長いと割れてケガをしたり、人とぶつかったときに相手にケガをさせてしまいます。必ず爪の長さを整えるようにしましょう。



こんなケガをしたらどうする？



- ・傷についた砂を手ではらう
- ・洗わず、すぐにばんそうこうをはる
- ・消毒

消毒をすると傷を治したり、感染を防いだりするために必要な細胞まで殺してしまいます。

すり傷



- ・水できれいに洗い流す
- ・ばんそうこうやガーゼで保護
- ・傷が広い、深い、洗っても汚れがとれない場合は病院へ



- ・はがれたつめを無理やりとる



- ・水できれいに洗い流す
- ・途中まではがれたつめはばんそうこうで元の位置に固定
- ・全部はがれてしまったときには病院へ



つめがはがれた・割れた



- ・上を向く
- ・首の後ろをたたく
- ・鼻にティッシュをつめる
- ・鼻をかんで出し切ろうとする



- ・座って、軽く下を向く
- ・小鼻をつまんで10分程度おさえる
- ・ぬれたタオルなどで冷やす

鼻血



- ・痛い足を地面につけて歩く
- ・温める



- ・その場で安静にする (Rest: 安静)
- ・氷を入れた袋などで冷やす (Icing: 冷却)
- ・包帯で圧迫する (Compression: 圧迫)
- ・ケガをした部位を心臓より高くあげる (Elevation: 挙上)



ねんざ・だぼく

ねんざ、だぼくの手当の基本は・・・RICE 



学校でケガをしたときにはすぐに先生に伝えましょう！