

保健だより


平成26年10月3日
スポーツの秋号
津幡高校保健委員会

マラソン大会の準備はできていますか？

体育の授業以外でも体を動かしていますか？けがを予防するには日頃が大切です。

スポーツの秋

けが予防 4つの ポイント

1	2	3	4
朝食を必ず食べる	しっかりウォーミングアップをする	体調に合わせて	きちんと休養をとる
			
朝食は、からだと脳の大切なエネルギー源です。	からだの準備を整えてから、本格的な運動を始めましょう。	痛みや異常があるときは、無理をしないこと。	運動後のケアや休養も、練習の一部と考えましょう。

筋肉痛

筋肉痛を経験したことのある人は多いでしょう。筋肉の疲労によって、乳酸がたまり、筋肉が酸性になるからだという説、筋肉そのものが傷ついているという説などがあります。

対策・注意

筋肉痛の対策

普段から運動の習慣があると筋肉痛予防に役立ちます。ウォーキングやジョギングをしたり自転車に乗ったりして積極的に体を動かすようにしましょう。

痛みがある場合

あおむけに寝て、周りの人に痛み足を伸ばしてもらいます。(ひざが曲がらないように押さえてもらい、もう片方の手でつま先をひざ側に曲げるように力を加えてもらいます)



筋肉痛になったら、まずはストレッチ！



その後、お風呂でのマッサージなどで温めるといいよ

打撲などの応急処置

■ 応急手当の基本 ■

R レスト Rest あんせい 安静	I アイシング icing れいめつ 冷却	C コンプレッション compression おぼく 圧迫	E エレベーション elevation きょじょう 挙上
			
ケガをした部分を動かさない。	氷水や氷のうで冷やす。	包帯などで、適度におさえる。	心臓より高い位置に上げる。

▲ 内出血や炎症を抑え、腫れや痛みをやわらげる効果があります。▲

