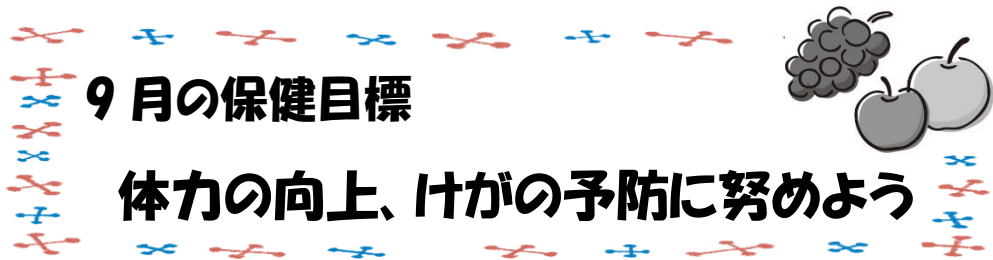




令和4年9月
岩国市立錦中学校
保健室

長い夏休みも終わり、いよいよ2学期のスタートです。学校にも、みなさんの姿が戻ってきて、とても嬉しく思います。ぜひ、夏休みの思い出を聞かせてくださいね！！

夏休み明けの9月は、生活習慣が乱れていたり、エアコンに慣れ過ぎていたり、様々な理由で体調を崩したり、けがをしたりする人が増える時期です。2学期は学校行事が盛りだくさんです。それぞれの行事を成功させるためにも、健康がとても大切です。体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに「学校モード」に切り替えて、2学期も、健康に元気に過ごしましょう！



予防のカギはウォームアップ&クールダウン

ウォームアップ

筋肉の緊張をほぐし、体温を上げます。血流も促進され、体中に酸素が行き渡りやすくなります。ストレッチで関節可動域も広げましょう。

クールダウン

筋肉をリラックスさせ、安静時の状態に戻します。運動中にたまった疲労物質を軽減させる効果もあります。



スポーツ障害を防ごう

スポーツ障害は、スポーツで何度も同じ動作を行い、骨や筋肉の同じ箇所に繰り返し負荷がかかる（＝使いすぎる）ことで起こります。悪化すると、スポーツだけでなく、生活に支障が出ることもあります。思春期は骨や筋肉が成長途中のため、よく見られます。



野球肘

ボールを投げる動作を繰り返すことで起こります。

- ◆ 起こりやすいスポーツ：野球
- ◆ こんな症状：投球時・投球後に腕が痛む

ジャンパーひざ

ジャンプ動作を長時間、頻回に繰り返すことで起こります。

- ◆ 起こりやすいスポーツ：バレーボール・バスケットボール
- ◆ こんな症状：ひざの前面が痛む



オスグッド・シュラッター病

ボールを蹴る動作を繰り返すことで起こります。

- ◆ 起こりやすいスポーツ：サッカー
- ◆ こんな症状：ひざの下部が出っ張り、痛む



他にもさまざまなスポーツ障害があります。予防には、**ウォームアップとクールダウンが大切です**。もしも痛みを感じたら、すぐにプレーを中断し、安静にし、患部を固定し冷やしましょう。また、運動方法を見直しましょう。時間をかけて準備運動やストレッチを行っていますか？練習量や練習強度は適切ですか？正しいフォームでプレーできていますか？睡眠をしっかりとれていますか？痛みがある人はもちろん、気になる点がある人も、痛みが出てくる前に改善しましょう。

痛みを我慢していると、悪化して復帰が遅れたり、後遺症が残ってしまったたりすることもあります。痛みが強いときは、早めに病院へ行きましょう。

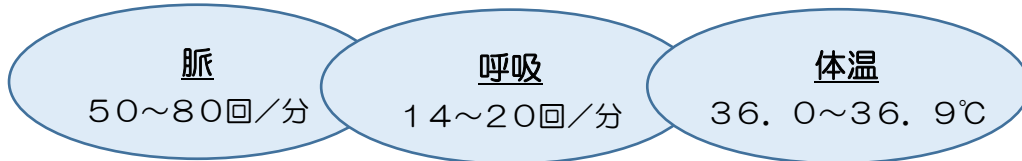


9月9日は何の日？

9月9日は**救急の日**です。スポーツ前の準備体操、夜更かしをしない、交通ルールを守る…どれもけがを予防するために大切なことです。日頃から心がけて、一人ひとり、けがを防ぎましょう。まだまだ暑い日が続きます。小中合同体育祭の練習も本格的に始まります。けがや病気を予防するとともに、救急対応の方法についても確認しましょう。

健康観察と緊急時の対応について

具合が悪そうな人がいたら、バイタルを確認します。バイタルとは、「意識・脈・呼吸・体温・顔色」の5つです。バイタルを測定する目的は、患者の状態が「正常値・基準値から逸脱していないか」、「前回の測定値と比べてどの程度変化したか」を確認することです。脈と呼吸と体温の基準は以下の通りです。



AEDの場所 知っていますか？

意識と普段通りの呼吸がない人には、AED を用います。6月の救命救急講習会で学習しましたね。AED がどこにあるか把握しておきましょう。



先生方の玄関にあります。
必ず覚えておきましょう！

まだまだ暑いです。熱中症に注意！

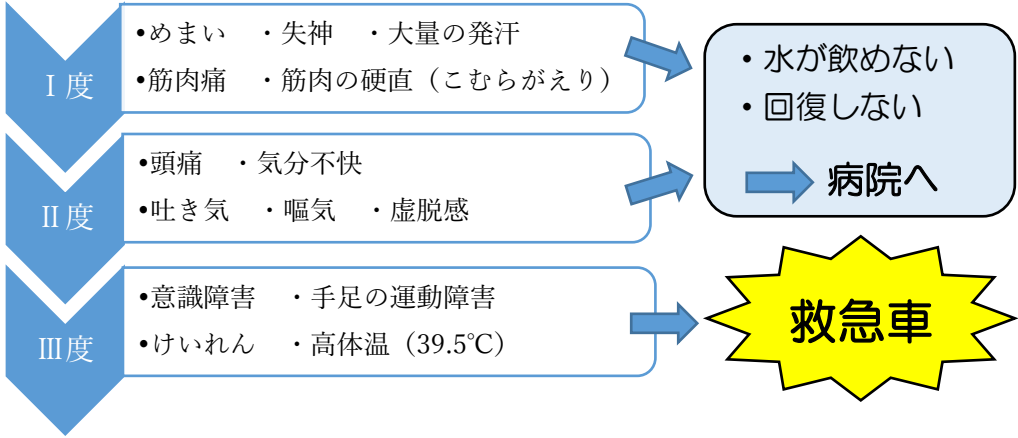
問題 熱中症予防に効果的な水分の取り方はどれ？

- ① 飲みたくなったら飲みただけ飲む
- ② 時間を決めてこまめに飲む
- ③ 水分補給は大事なので無理に飲ませる



正解は②です。①の「飲みたくなったら飲みただけ飲む」のでは遅いです。脱水症状は始まっています。③の「無理に飲ませる」のはダメです。肺に水が入る危険などがあります。**水が飲めない場合は、救急車を呼びましょう。** 予防としては、**運動前、運動中、運動後の水分補給**が大切です。激しい運動をするときは、スポーツドリンクを薄めて少し塩を入れたものも良いです。

熱中症の症状



熱中症の応急処置

可能であれば、ホースで水をかけてください。できないときは、氷で首や足の付け根、脇などの**動脈を冷やします**。また、濡れたタオルを貼り付けてうちわであおぎます。雨の日に濡れて風にあたったらすごく冷えますよね。それと同じです。本人が「寒い」と言い始めたら、少し外してあげてください。