

# 9月 保健だよ！

平成24年8月31日  
河口湖南中学校  
保健室

2学期が始まって1週間が経ちました。みんなの体は、学校モードに切り替わりましたか？夏休み明けの病気・ケガ調べの結果、27人が夏休み中に病院で治療を受けていました。また、「とても元気」「まあまあ元気」で始業式を迎えられた人が多かったですが、19人が「体調不良」で登校してきました。これから樹光祭に向けて、普段以上に体調管理に心がけましょう。



## 行動を見直してケガを予防しよう！

樹光祭に向け、準備や練習中にケガをする人が増えています。普段からケガの多い人は、ケガの原因に心当たりはありませんか？少し意識を変えることで、ケガを予防することができます。



### 不規則な生活によるケガ

一日の疲れをとるのは睡眠です。睡眠不足で疲れが残っていると、体力・集中力不足になり、ケガにもつながります。また朝食を食べると脳が目覚め、体がよく動くようになります。さらに、朝食で塩分をとることで、熱中症予防にもなります。樹光祭に向けて、生活もしっかり見直しましょう。



### 準備不足によるケガ



運動後に関節が痛くなったり、筋肉痛になったりする人は、準備運動が足りないかもしれません。部活や体育じゃないから…と油断せず、体育部門の練習前にもしっかり準備運動をしましょう。また靴ひもがほどけているなど服装がだらしない人、爪が伸びている人は、思わぬケガにつながります。自分の身だしなみをしっかり整えましょう。



### 気の緩みによるケガ

「ボーッとしていた」「話を聞いてなかった」「見てなかった」「ちょっとくらい大丈夫だろう」…といった気の緩みや、軽はずみにした悪ふざけがケガにつながる場合があります。樹光祭の準備や体育部門の練習では気を引き締めて、集中して取り組むようにしましょう。



# 応急処置のRICE

ねんざ・打撲・骨折など、運動時によくおこるケガをしたときに行う応急手当が「RICE（ライス）」です。RICEは、ケガを早く治すために基本となる応急処置です。みなさんにもできる応急処置なので、ぜひ覚えて実践してみましょう。

## R Rest

レスト

～安静にする～

ケガをしたときに、無理をして体を動かしたり、体重をかけたりすると、ケガがひどくなってしまいます。まず安静にし、ケガの悪化を防ぎます。



## I Ice

アイス

～冷やす～

ケガの場所やそのまわりを冷やすことで、血管が収縮して内出血や炎症をおさえて、はれや痛みをやわらげます。



## Elevation

エレベーション

～高く上げる～

心臓より高く上げることで、血液が心臓に戻りやすくなり、内出血や、はれをおさえて痛みもやわらぎます。

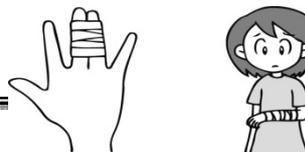


## C Compression

コンプレッション

～圧迫～

はれがひどくなると治るのも遅くなります。ケガの場所を圧迫したり、固定することで、内出血の量を減らし、はれをおさえます。



「RICE」の手当は、あくまで応急処置です。応急処置をした後は、きちんと病院で診断、治療を受けましょう。



## 体調を万全にして、樹光祭本番を迎えよう！

保健委員会では、樹光祭に向けて「水筒・タオル持参の呼びかけ、チェック」「爪を切る呼びかけ、チェック」の取り組みを行っています。ケガ・病気を予防し、樹光祭が充実したものになるよう頑張りましょう。

また樹光祭の準備・練習が始まり、筋肉痛や疲れている様子などがみられるようになりました。疲れていると熱中症にもなりやすくなります。夜は、しっかり睡眠時間を確保し、体を休ませましょう。のどが渇く前・運動前に水分補給をし、運動後にも水分補給をしっかりとしましょう。