



# ほけんだより

日に日に寒さが増してきました。この冬は、従来の「かぜ」「インフルエンザ」に加えて「新型コロナウイルス感染症」の予防対策も引き続き実施していく必要があります。風邪に負けないよう、心身ともにリフレッシュしながら体調管理に努めていきましょう。



## 学校行事（陸上競技会）にむけて

### ケガの予防と対応を覚えよう



楽しく思い出に残る行事にするためにも練習のときから準備運動をしっかりと行い、大きなケガにつながらないように予防対策をしていきましょう。

#### ケガをしない過ごし方

##### 練習前

- 睡眠をしっかりとる
- 朝ごはんを食べる
- つめを切っておく
- 準備運動（ウォーミングアップ）をする

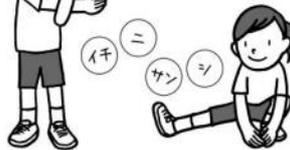
##### 練習中

- 水分をこまめにとる
- ぐあいが悪くなったら、無理をしない
- ふざけない

##### 練習後

- 整理運動（クールダウン）をする
- 汗をふいてせいけつにする

運動の  
前に 準備運動  
後に 整理運動



#### 応急手当の基本は

##### 「RICE」

RICEとは安静、冷却、圧迫、挙上を表す英語の頭文字をつなげたもので、腫れや痛み、出血を抑えるために行う方法です。

ケガの悪化を防ぐためにも、RICEの方法を覚えておきましょう！

けがの予防の基本は、運動の前後のストレッチが大事です。いきなり運動を始めると、関節や筋肉を痛め、急に走り始めると、すぐに息苦しくなって心臓に負担がかかります。運動を始める前には、必ずストレッチやジョギングなどのウォーミングアップを行いましょ。また、体調が悪い場合、無理をしてがんばりすぎないこともケガ予防につながります。運動後はクーリングダウン。クーリングダウンは疲労回復を早める効果があります。疲れをとるためにも自宅でゆっくり休息・睡眠をとりましょ。

## RICE について

|  | 方法  | 効果   |
|--|---|--|
| <p><b>安静</b></p> <p><b>R</b> Rest</p>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>動かさない</li> <li>頭部を打った場合にも安静にする</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>突き指や捻挫など無理に動かすと血液の流れが活発になり、内出血や腫れ、痛みがひどくなります。そのため、できるだけ固定して動かさないようにすると悪化を防げます</li> </ul>  |
| <p><b>冷却</b></p> <p><b>I</b> Ice</p>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>氷で冷やす</li> <li>湿布で冷やす</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>冷やすと血管が収縮（ちぢみ）、内出血や腫れが軽くなります</li> <li>湿布は、鎮痛（痛みを和らげる）、炎症（腫れを抑える）働きがあります</li> </ul> <p>冷やす効果からすると、氷に比べるとわかずかです。最初にすべきは、氷で冷やし、その後に湿布を使うと効果的です</p> |
| <p><b>圧迫</b></p> <p><b>C</b> Compression</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>清潔なガーゼやティッシュで圧迫する</li> <li>血液が出ている傷口は、すぐに清潔なガーゼなどでおさえます</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>傷口を清潔に保つことで炎症を予防できます</li> <li>出血を止めたり、傷口が大きくなるようにするためです</li> </ul>  |
| <p><b>挙上</b></p> <p><b>E</b> Elevation</p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>挙上する</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>けがの部位を心臓よりも高く上げるとけがの部位に集まる血液の量が少なくなり、内出血や腫れを防ぐことができます</li> </ul>  |

～陸上競技大会の時に気を付けてほしいケガ～

### 膝前十字靭帯損傷

大腿骨と脛骨を結び、膝を安定させるために重要な役割を果たしている前十字靭帯は、膝を強くぶついたり内側に捻ったりしたときに損傷することがあります。ストップ動作・方向転換・ジャンプからの着地などで起こりやすいので注意が必要です。

