

ほけんだより

七葉中学校保健室発行



「天高く、馬肥ゆる秋」虫の声が聞かれ、ところどころに秋の気配が感じられるようになりました。学習・運動・読書などなど心地よくできる季節ですね。

また、秋の初めは、暑さ疲れが出て、体調を崩しやすくなります。生活リズムを整え、体調管理に気を配って過ごしましょう。

どんなケガ?



スポーツでよく起こるケガ



どう違う?

<h3>ねんざ</h3> <p>ひねったり、ねじったりして、関節がふつうに動く範囲を超えた力がかかり、関節のまわりのじん帯などが傷ついた状態。</p> <p>起こりやすいのは 足首 手の指 (突き指) ひざ</p> <p>症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ●痛み ●腫れ ●内出血 ●関節がぐらつく感じ。 	<h3>肉離れ</h3> <p>急な激しい動作で、力が入った状態のまま筋肉が引き伸ばされ、筋肉が傷ついた状態。</p> <p>起こりやすいのは 太もも ふくらはぎ</p> <p>症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ●動かしたり、体重をかけたりすると痛む。 ●内出血 ●腫れ 	<h3>打撲</h3> <p>転んだり、ぶつかけたりして、強く打ちつけられた部分で、皮膚の下の組織や筋肉が傷ついた状態。</p> <p>起こりやすいのは 全身</p> <p>症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ●腫れ ●内出血 ●熱い感じ ●痛み
---	---	---

※骨折など重傷の場合もあるので、自己判断せず、整形外科へ。

■ 応急手当の基本 ■

<h4>R est</h4> <p>安静</p> <p>ケガをした部分を動かさない。</p>	<h4>I cing</h4> <p>冷却</p> <p>氷水や氷のうで冷やす。</p>	<h4>C ompression</h4> <p>圧迫</p> <p>包帯などで、適度におさえる。</p>	<h4>E levation</h4> <p>挙上</p> <p>心臓より高い位置に上げる。</p>
--	--	---	--

▲ 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。 ▲

■ ケガを防ぐために ■

<h4>★ストレッチ (一例)</h4> <p>●太もも前面 ●太もも後面 ●ふくらはぎ</p>	<h4>★足裏をきたえる</h4> <p>足の指と足の裏で、タオルをたぐり寄せる。</p>
--	---

※反動をつけたり、痛みを感じるほど伸ばしたりするのは、逆効果です。

こんにちはあなたにアドバイス

<p>朝、スッキリ起きられない。</p> <p>(((寝)))</p>	<p>今日から30分早くふとんに入ろう。</p>
<p>夏バテで、食欲ダウン!</p> <p>(((寝)))</p>	<p>少しずつでも、栄養のバランスを考えて。</p>
<p>このごろ便秘がち...</p> <p>(((寝)))</p>	<p>朝食後、トイレに入る時間を確保しよう。</p>
<p>夜、なかなか眠れない。</p> <p>(((寝)))</p>	<p>寝る30分前には、メールやゲームをやめよう。</p>



ケガではないけど、よくあります

筋肉痛

力を入れながら筋肉を伸ばす動きをした後に起こりやすい。

起こりやすいのは
全身

症状

- 運動をした後、数時間～数日たってから、痛みを感じる。

■ 筋肉痛から早く回復するコツ ■

<h4>★軽いストレッチ</h4> <p>やジョギング</p>	<h4>★軽いマッサージ</h4> <p>や入浴</p>
---------------------------------	------------------------------

血流をよくして、筋肉内に疲労物質がたまるのを防ぎ、回復を早めます。