

# ほけんだより

体育祭号

令和4年 9月16日

川越中学校 保健室

9月27日はいよいよ体育祭ですね。すでに、体育祭に向けて練習を頑張っているみなさんの姿を、毎日しっかりと見させてもらっています。頑張って練習に取り組んでいるからこそ、けがや体調不良のない楽しい体育祭にしてほしいと思います。しかし、2学期が始まってから約2週間、すり傷やねんざ等のけがだけでなく、涼しくなってきた中でも熱中症の症状で来室する人が少なくありません。楽しく、安心・安全な体育祭にするためにも、けがと熱中症の予防と新型コロナウイルス感染症予防もあわせて心掛けていきましょう！

## ① 涼しいと熱中症にならない？



9月に入り、秋らしい涼しい日が増えましたね。涼しい日なら熱中症にはならない…そう思っている人はいませんか？涼しい日でも、熱中症になる可能性はあります。熱中症を予防するために、涼しい日でも**運動をする日は特に**、こまめに水分補給をしましょう！

### 体育祭に向けて気を付けてほしいポイント4つ！

#### ○運動前に体調のチェックをする

運動をする前に自分の体調をチェックしてみましょう。熱中症の症状で来室する人の多くは、朝食を食べていない人や睡眠不足の人でした。睡眠時間や食欲などにも注目して、自分の体調をチェックしましょう。そして、体調がすぐれない場合は、担任の先生や体育科の先生などに相談をしてみてくださいね。



#### ○ウォーミングアップを念入りに

体の負担を減らすために、運動前には念入りにウォーミングアップをしましょう。特に、夏休みや9月の3連休に運動をしていないと体への負担が大きくなるので、けがや熱中症を起こしやすくなります。体育祭に向けて日頃からジョギングやウォーミングアップなどをおきましょう。

#### ○水分をこまめにとる

水分補給として一度に大量の水を摂取してしまうと、かえって体内の電解質バランスを崩し、体調不良を引き起こしてしまいます。一度に大量の水分をとるのではなく、運動時にはこまめに水分をとりましょう。また、川越中学校では熱中症対策にスポーツドリンクの持参も認めています。暑い日や運動をする日には、お茶や水などの水分とあわせてスポーツドリンクを摂取すると水分の吸収を高め、より熱中症を予防することができます。

#### ○自分の体調を考え、無理をしない

具合が悪くなった場合は無理をせず、休息をとりましょう。保健室には9月からの2週間で、部活動や体育授業などの途中で具合が悪くても頑張り続け、体調が悪化してしまったという人が多数来室しました。頑張ることは大切なことですが、体調が悪い時には無理をしないようにしましょう。自分の体調は自分にしか分かりません。自分の体が出すサインを見逃さず、体調の悪い時には無理をしないようにしましょう。

## ②けがへの知識と対応について

体育祭で毎年多いけがはすり傷やねんざ、肉離れです。

しかし、けがをする可能性のある場面は体育祭だけではありません。もしもの時に、今から自分でけがの応急手当を出来るようになりますようにしましょう！

☆すり傷ではまず、傷口をきれいに！☆

### ① 傷口が汚れている場合は洗う

水道水など綺麗な水で傷口をしっかりと洗い流します。砂や泥、細かいゴミなどをこすらず、しっかり落としましょう。

### ② 出血していたら止血する

血が出ている場合は、清潔なガーゼやハンカチで押さえて、血を止めます。

### ③ 痛みや腫れがある場合は冷やす

痛みや腫れが強い場合は、冷たいタオルなどで冷やします。



☆肉離れ・ねんざには応急手当の基本「RICE」を行いましょう！

肉離れ・ねんざの手当ては応急手当の基本「RICE」処置です。



est(安静)

痛と思ったらすぐに運動をやめて、**安静**にする。



ce(冷却)

痛めたところを**冷やす**。



ompression(圧迫)

痛めたところを**軽く押さえる**。



levation・・・(挙上)

痛めたところを**心臓より高い位置に保つ**。

肉離れは激しい運動をして急激に筋肉が伸びたり縮んだりしたときに、筋肉やまわりの組織が傷ついてしまった状態です。比較的軽い場合から、体を動かさないほどの激しい痛みを感じる場合など様々な場合があります。急いで手当をしたら、病院でみてもらいましょう。



これらはあくまで「**応急手当**」です。出血が止まらない場合や、痛みがだんだんひどくなっていく場合、腫れがひどい場合などには**病院を受診**しましょう。また、学校でのけがや体調不良の場合は、教科担当の先生や担任の先生に報告をして、すぐに保健室に来てくださいね。