

保健だより

# はつらつ

時々汗ばむ陽気になりますが、すっかり秋らしくなりました。秋になると、なんだか気持ちが内側に向いて、あれこれ考えてしまう人が増えがち(保健室調べ)…深呼吸して、肩の力を抜いて、秋を感じてみましょう。

## 球技大会が近づいてきました



足場に覆われて校舎内が少し暗め…  
でも安心してください。  
外はちゃんと秋晴れです♪

中間テストが終わると、楽しみにしている人が多い球技大会ですね！

9月の体育大会では、主に個人の力を高めて競技に取り組みましたが、球技大会はチームの力を発揮する場面です。みんなで取り組むと、力が入り過ぎてしまったり、安全意識よりも楽しさが勝ってしまったりといった心配があります。体育大会以降、球技大会の自主練中の怪我で保健室を利用する人がちらほら…。楽しい行事を楽しいまま終えるために、健康や安全に意識を向けましょう。テスト明けかつ休み明けで、健康管理が難しい部分もあるかと思いますが、リフレッシュできる良い一日にしましょう。

気を付けていても怪我をしてしまうこともあるかもしれません。今月は、怪我的種類や手当てについて、保健厚生委員会からの情報提供です！

## 身边に起こる怪我とは

本格的に葉が色づき始め、秋の訪れを感じる季節となりましたね。「スポーツの秋」というように、この季節になると体を動かしやすい気温となって、運動する機会が増えることもあると思います。しかし、運動には怪我がつきものです。秋には怪我が多くなるということも言われています。

先日は体育大会が行われ、各クラス熱い戦いが繰り広げられました。そんな白熱の裏で、自分自身が怪我をした人や、怪我をした友だちを見た人も多いのではないでしょうか。

意外と身边に起こりうる怪我ですが、皆さんには怪我についてどのくらい理解できていますか？  
今月はケガについて皆さんにお伝えします。



10月の第2月曜日は「スポーツの日」。  
この日は当初「体育の日」という名称で、その日付は、昭和39年のオリンピック東京大会を記念し、開会式の日である10月10日とされていました。  
令和2年から、名称が「スポーツの日」に改められ、その趣旨は「スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う」とされています。

「国民の祝日」について内閣府  
<https://www8.cao.go.jp/chosei/shukujitsu/gaiyou.html> を加工して作成



## 怪我の種類と対処方法

怪我にはいろいろな種類があり、軽いものから重いものまで様々です。  
強めの運動をするときに起こりやすい怪我はいくつかの種類に分けられます。

まず多いのは  
**関節の怪我**

足首の捻挫や突き指などが代表例です。  
急な方向転換やボールとの接触によって  
起こります。

次に多いのは  
**筋肉の怪我**

ダッシュやジャンプの動きで太ももや  
ふくらはぎに負担がかかり、肉離れや  
強い張りを感じことがあります。

さらに  
よくみられるのは  
**膝の  
トラブル**

繰り返し走ったり跳んだりすると  
ジャンパー膝やランナー膝といった  
痛みにつながります。

そして  
**疲労骨折**

長期間強い運動を続けたときには、  
骨に小さなヒビが入ることもあります。



怪我には様々な  
種類があり  
処置も様々です。

しかし共通して  
怪我をした  
直後には  
**RICE処置**  
が有効です。

## 怪我の対処法 RICE処置について

RICE(ライス)処置とは、Rest(安静)、Ice(冷却)、Compression(圧迫)、Elevation(挙上)の頭文字をとったもので、早期に行なうことで内出血や腫れ、痛みを最小限に抑え、回復を助ける効果があります。

<b>R</b> est (安静)	まずは患部を休ませて、これ以上の悪化を防ぎます。動かさないことが最優先！必要に応じて副子やテーピングで固定する。
<b>I</b> ce (冷却)	腫れや痛みを抑えるために20分冷却→40分休憩を繰り返す。凍傷に注意して、氷嚢やアイスパックをタオルで巻いたもので冷やす。
<b>C</b> ompression (圧迫)	腫れや出血を最小限にするために軽く圧迫する。弾性包帯などで圧迫、固定し、しびれや冷感があれば圧迫を緩める。
<b>E</b> levation (挙上)	心臓より高く上げることで腫れを抑えます。枕やタオルで高さをつけて支える。重力を利用して血流を戻す効果がある。

文責 保健厚生委員 大石

