

日中は真夏と変わらない暑さですが、朝夕は涼しく感じられるようになりました。暑さ疲れが出るのはこれからです。“日中と朝夕”また“晴れの日と曇・雨の日”の気温差も大きくなってくるので、体調管理には十分気をつけましょう。毎日の天気予報をチェックして、気温にあった服装を心がけましょう。

もうすぐ脇高祭!

ひとりひとりが熱中症やケガには十分注意して、活動するようにしましょう。



頭痛・めまい・吐き気・筋肉のこむらがえり...

熱中症!?

高熱があるときは
迷わず救急車を呼び!

119番通報!

40℃

水をかけたり うちわであおいで 体を冷やす。



☆ 水やスポーツドリンクを飲ませる。
(吐き気のないとき)

☆ 首やわきの下、足の付け根をぬれタオルやアイスパックで冷やす。

いざというときに 仲間の命を救えるように、 手当の仕方、覚えておいてほしい!

熱中症にならないために!

- ◆ 睡眠をしっかりとっておく
- ◆ 食事をきちんととる
- ◆ 体調が優れないときは無理をしない
- ◆ のどが渇いていなくても、こまめに水分をとる(スポーツドリンク等の塩分を含む飲み物)

体育祭中に、体調が悪くなったら、無理せず本部後ろの救護テントまで来てください!

どんなケガ?



スポーツでよく起こるケガ



どう違う?



ケガではないけど、よくあります

<h4>ねんざ</h4> <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。 	<h4>肉離れ</h4> <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 	<h4>打撲</h4> <p>転んだり、ぶつけたりして、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 	<h4>筋肉痛</h4> <p>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。</p> <p>起こりやすいのは 全身</p> <p>症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 運動をした後、数時間～数日たってから、痛みを感じる。
--	--	--	---

※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 Rest</h4> <p>安静</p> <p>ケガをした部分を動かさない。</p>	<h4>I icing</h4> <p>冷却</p> <p>氷水や氷のうで冷やす。</p>	<h4>C Compression</h4> <p>圧迫</p> <p>包帯などで、適度におさえる。</p>	<h4>E Elevation</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> <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。</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>
--	---

■ 筋肉痛から早く回復するコツ ■

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

『疲れ』と上手につきあおう

疲れると、体はつらいし、集中力が低下して、やる気も起こらなくなりますよね。「疲れなければいいのになぁ」と思うかもしれませんが、でも、どんなに元気な人でも疲れしない人はいません。



疲れたということは、それだけ体や心ががんばったり、無理をした証拠です。そんなときは、自分をいたわってあげてください(*^-^*)

疲れる原因は、いろいろ.....ほとんどの場合、疲れは、いくつもの原因が重なって起こります。

からだ	 ●からだをよく動かした。	 ●睡眠時間が足りない。	MIND	 ●ものすごく緊張した。	 ●プレッシャーが大きい。
	 ●食事の量が少ない。	 ●長い時間、集中して、勉強や作業をした。		 ●まわりの人に気を使う。	 ●心配ごとがある。

元気を取り戻す方法も、いろいろ.....いくつかの方法を組み合わせると、上手に疲労回復を!!

休む 体や脳の休息には、じゅうぶんな睡眠が必要。睡眠には、心の状態を落ち着かせる効果もあります。	食べる 疲労回復には、エネルギー補給を。バランスのよい食事は、疲れにくい体をつくるのにも役立ちます。	ほぐす 運動後のストレッチングは、筋肉をほぐして血流をよくし、疲労回復をうながします。	遊ぶ 短くても、ホッとできる時間を持つことで、心の疲れをいやします。(遊びすぎて疲れないように!!)
--	--	---	--

疲れは、体調不良やケガの原因にもなるので、要注意。疲れたと感じたら、早めに疲労回復の対策をとるようにしましょう。

がんばったけど、結果がうまくいかなかった



そんなどっとくる疲れにワンポイントアドバイス!

うまくいなくても、やったことは全部、将来の自分のプラスになります。



by 孫 正義さん(ソフトバンクの創業者)

すべてが順調にうまくいく人生は、果たして、味がある・面白味のある人生なのでしょう。その時はつらくて、しんどい出来事も、それを乗り越えた経験こそが、人を成長させ、人生にスパイスをプラスしてくれるものだと思います。

保健室からのお知らせ

春の健康診断の結果をふまえ、夏休み前・夏休み中に受診した人は、受診報告書を保健室まで提出してください!

受診がまだの人は、できるだけ早く受診してください。

