

9月に入り朝晩は涼しくなり、吹く風にも秋らしさを感じるようになってきました。

季節が移り変わっていく時期は、体調を崩しやすくなります。20日（土）は、いよいよ人権文化祭です。今まで取り組んできた成果を十分に発揮できるように、体調もしっかり整えて、本番を迎えるようにしてくださいね。

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

ねんざ ひねったり、ねじったりして、関節がふつうに動き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。

起こりやすいのは 足首、手の指（突き指）、ひざ

症状

- 痛み
- 腫れ
- 内出血
- 関節がぐらつく感じ。

肉離れ 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。

起こりやすいのは 太もも、ふくらはぎ

症状

- 動かしたり、体重をかけたりすると痛む。
- 内出血
- 腫れ

打撲 転んだり、ぶついたりして、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。

起こりやすいのは 全身

症状

- 腫れ
- 内出血
- 熱い感じ
- 痛み

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～数日たつてから、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 ■

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

■ ケガを防ぐために ■

★ストレッチ（一例）

★足裏をきたえる

●太もも前面 ●太もも後面 ●ふくらはぎ

※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。

■ 筋肉痛から早く回復するコツ ■

★軽いストレッチやジョギング

★軽いマッサージや入浴

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。

～保健室より～

「ベッドで寝かせて！」「帰りたい！」

保健室に、こう言いながら入ってくる人がいます。早退や休養については、ただ体温だけで判断するのではなく、保健室に入って来た時の様子や顔色など、全身の状態を診て判断します。すべての人に同じ対応をしているわけではありません。

体温を測って、熱がないと、「熱がなくてもしんどいんやって！」と訴える人もいますが、もちろん熱がなくてもしんどいことは、先生にも経験があるので、わかっていますよ。

生徒のみなさんには、気軽に保健室を利用してもらいたいと思っておりますが、まず「今」休養や早退が必要なのか、来室する前に考えて欲しいと思います。

みんな、大切な命です。 ～9月9日は救急の日でした～

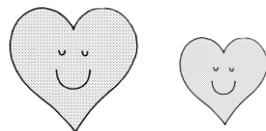
心も体も元気であるからこそ、毎日楽しくすごすことができます。

あなたの心と体は元気ですか？

心や体が疲れたときは、ゆっくり休むのもいいですよ。

あなたのまわりにいる人はどうですか？

自分のことをもちろん、家族、友達など自分のまわりにいる人達のこと大切にしてくださいね。出来る事から始めよう！



セアカゴケグモに注意！ ～セアカゴケグモが校内で発見されています。～

特徴：毒を持っているのはメスだけ。体長は1cmぐらいで、全体的に黒く、腹背面に赤い模様がある。

生息：日当たりがよく、暖かく、餌となる昆虫のいる所。側溝の内部や花壇のブロックなど、隙間に巣を作る。

症状：メスに咬まれると、直後は軽い痛み程度だが、次第に痛みが増し、重傷の場合、嘔吐・発熱等全身症状が現れる。

治療：流水で傷口をきれいに洗い流し、患部を冷却しながら、すぐに病院へ！

※正しい治療を受けるには、虫の確認が必要なので、病院へ持って行った方が良い。

