

## 体育祭を成功させよう！けが予防編

5月17日（土）の体育祭に向けて、練習が始まりました。

皆さん一生懸命練習をしている姿、大きく元気な掛け声からも伝わってきます。

保健室からは、健康面で皆さんをサポートします。



### けがなく、実力を発揮するために…

#### ★エネルギーのもとの朝食はしっかりと食べ、睡眠不足も避けよう

朝食を抜くことや睡眠不足は体調を悪くするばかりか、イライラして集中力を低下させ、競技中に事故を起こす原因にもなります。集中力を高めるには脳のエネルギー源になる糖質、つまりご飯やパンをしっかりと食べてくることです。時間がないときは、バナナ1本と牛乳1本でもいいですから食べてきましょう。



#### ★練習前に準備運動（ストレッチなどのウォーミングアップ）をしっかりとしよう

ストレッチで、硬くなっている体の筋肉を柔らかくほぐしておきましょう。準備運動を十分せず、急に走ると、太ももの筋肉やひざの関節やアキレス腱を痛めてしまします。

走った時に急に太ももに痛みを感じた時、足首をひねった時は無理をせず、すぐに保健室などで応急処置を受けましょう。

#### ★身に着けておくと役立つ、応急処置法を知ろう

体育祭の練習中は各自で、けがや事故に気を付け当日に最大の効果をあげましょう。練習中のけがや急な病気など、もし何かあった時は保健室に行く前に「自分でできる応急処置」を知っていると便利です。日常生活でも自分がけがをしたときに活用できます。

##### ◇転んで、擦り傷をしたら

###### ☆自分でできる応急手当

◎水道水で傷口を洗い、砂や泥をしっかりと洗い流しましょう。  
(ティッシュなどで傷口の周りを拭きましょう。)

※水道水で洗うことにより、異物を取り除き、水で冷やされることで止血を促し、水道水に含まれる塩素による消毒効果があります。



###### ☆こんなとき、先生に連絡・相談

- ★傷が大きかったり、血が止まらないとき。
- ★傷口の周りがはれたり熱を持ったりしたとき。



##### ◇突き指をしたり、転んで捻挫したら

###### ☆自分でできる応急手当

◎できるだけ早く冷やしましょう。  
冷やし方

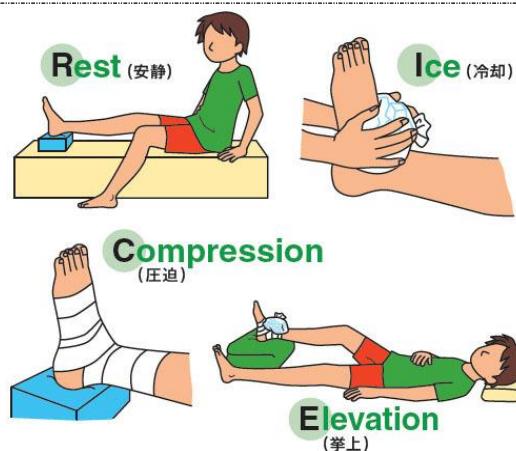
水を入れたビニール袋や氷のうを当てて冷やす。または、氷の入ったバケツなどに浸けて冷やす。（学校では保健室で氷のうを用意しています。）



★突き指や捻挫をしたときは、すぐに冷やす・動かさないことが基本です。

☆こんなとき、先生に連絡・相談

- ★腫れがひどく、内出血しているとき。
- ★痛みがひどいとき。
- ★形がいつもと違うとき。



## このようなときは無理をせず運動を控えましょう

### 「自分でしかできないチェック！6項目」

- ① 昨夜に限って眠れなかった。
- ② 時間があるのに朝食を食べる気がしなかった。
- ③ 朝からイライラした気分が収まらない。
- ④ 座っているのに心臓がどきどきする。
- ⑤ 朝から頭痛がして、軽くならない。
- ⑥ 吐き気が幾度もしている。
- ⑦ 胸が締め付けられて、しかも痛い。
- ⑧ 2度めまいがした。
- ⑨ 37度以上の熱がある。
- ⑩ 静かにしているのに脈拍が1分間に90以上ある。
- ⑪ 歩いていても頭が揺れる感じで、腫れぼったい。
- ⑫ 足を指で押すとへこむ。
- ⑬ 咳や鼻水が止まらない。
- ⑭ 足元がふらふらして変だ。
- ⑮ だるくてやる気が起こさない。
- ⑯ 朝から下痢便が2回以上出た。

(船橋明男著「これで防げるスポーツ障害」より)



事故なく、体育祭でみんなが最高のパフォーマンスを発揮できるよう、応援しています！

