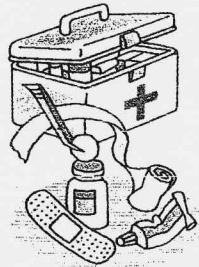


# えがお 9月号

川口市立岸川中学校  
保健室  
平成29年9月1日発行

2学期がスタートしました。9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」。いずれも私たちの生命や健康と深いかわりを持つていますね。また、災害被害を減らすための「備え」(けがや病気にならないための「予防」、何かか起る前の予測や準備)が重要なポイントになるという共通点もあります。

さて一方で、夏休みが明けて皆さんの健康状態はどうですか? 生活習慣が乱れがちだった人は、普段の生活における予測や準備が十分でない可能性がありそうですね。1本有線の練習も始まります。改善に努めましょう。



スポーツで起る  
2つのけが

## スポーツ外傷とスポーツ障害

スポーツ中のけがには「スポーツ外傷」と「スポーツ障害」の2種類があります。「ガイショウ」と「ショウガイ」と逆さま言葉のようですが、けがの起る方や手当ての仕方はまちまちです。

### スポーツ外傷

プレー中に明らかなたけ力によって起る。ぶつかったり、捻ったり、転んだりと起るけがのこと。



ねんざ 捻挫	ひねり 捻るなどの強い力が加わり、関節周りの組織が傷ついた状態。
だま 打撲	「打ち身」とも言う。強くぶつけて、皮の下で組織が傷ついた状態。内出血が起るので、皮が紫色して「あざ」ができる。全身で起る。
にく 肉ばなれ	急激な外力により筋肉の一部があるいは筋膜が引き裂かれた状態。太ももやふくらはぎに起りやすく、突然激しい痛みを感じる。
こっせつ 骨折	骨が折れること。激しくぶつかったり、転んだり、高いところから落ちた時などに起りやすい。



### Rest (安静)

患部を動かさずに(本音がわからないよう)に楽な姿勢をとる。

### そんな時は! RICE処置

※ スポーツ外傷は、痛みや腫れ、出血などの症状がはやくすまないので、症状を和らげ悪化を防ぐためにRICE(ライス)処置を行います!

#### アイス Ice (冷却)

氷や冷却剤でぶついたり冷やせば、炎症や内出血をおさへ、痛みを軽くする。

#### コンプレッション Compression (圧迫)

伸縮性のある包帯などで適度に圧迫することで、腫れや内出血をおさえることができる。

#### エレベーション Elevation (挙上)

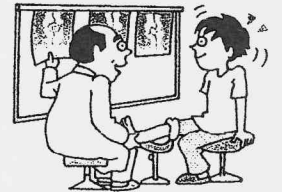
心臓より高い位置に上げることで重力を利用して、腫れや炎症をおさえることができる。

### スポーツ障害

スポーツによって繰り返し過度の負担が積み重なり、痛みを主とした慢性的な症状が続くもの。オーバーユーズ(使いすぎ)など。

よく起る部位は... **膝・肘・腰・肩** など

その理由は、からだを動かしている時に軽々痛みを感じている程度だが、そのまま続けていくうちに徐々に悪化していく...



## 疲労骨折もスポーツ障害の1つ!!

骨のある一部分に、あまり強くはない力が繰り返し加わることで、気付かないうちに折れている...

練習中や休日に痛みや違和感がある、またはそれが数日続くようなら、整形外科で診てもらおう!!

## スポーツ中のけがを防ぐには...

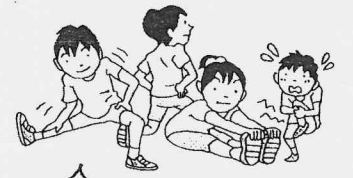


### ① 睡眠と食事をしっかりとろう!!

睡眠不足の状態では、注意力が低下したり、立ちくらみ、貧血を引き起こすことにもなります。毎朝朝食は1日のエネルギー源で、寝ている間に下がった体温を上げて、脳もからだも活性化させます。

### ② ウォーミングアップ・ストレッチをしっかりとしよう!!

運動をする前は必ず!! 筋肉や関節を伸ばしてスムーズに動かせる準備をしよう。いきなり動かすことは、大きなけがにつながります!!



練習の前も後も大切!

### ③ 運動した後にもからだのケアをしよう!!

疲労がけがの大きな原因の1つです。たくさん動かした部位などは毎朝氷や冷却剤で冷やせ(アイシング)などでケアをしましょう。軽いストレッチやお風呂などもgoodです。



## 体育祭練習が始まります!

まだまだ暑い... 熱中症

9/16(土)  
第44回  
体育祭

2学期のスタートと同時に1本有線の練習も始まります。今年は残暑が厳しく、9月に入ってから暑さが心配です。水筒・タオルは毎日必ず持参するようにしましょう。(可能であれば、1本有線の替えもあり、さらにgoodです。)



### 9月体育測定日程

\* 身長・体重を計測します!

9/4(月) 4限目 2年生

9/8(金)

1限目... 5組  
2限目... 1年生  
3限目... 3年生