保健だより

運動会特別号

平成３０年５月２１日
新宿区立西新宿中学校
保健室

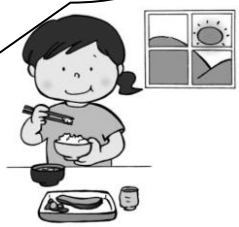
今日は結団式があり、いよいよ６月２日の運動会が近づいてきました。運動会練習の取り組みも本格的になっていきます。**人は、本番になると脳の中でアドレナリンが出て、普段の何倍もの力を発揮することができる**そうです！本番は、積み重ねてきた練習に自信をもち、一生懸命に力を出し切って一人一人が活躍する運動会にしましょう。**小さな気の緩(ゆる)みが大きなけがにつながらないように緊張感をもつ**ことを忘れずに！

掲示物「運動会を成功させるために」

保健室前の掲示板に、運動会を成功させるために大切なことをまとめました。それぞれめくってみると、処置や予防のポイントが書かれています。他には、**スポーツ中のけがや、けがを予防するストレッチについての掲示**もあります。図書館とのコラボレーションで、**運動に関する本のコーナー**も設けました。ぜひ、昼休みや下校前など保健室前を通るときに見てください。

熱中症の予防と手当

睡眠時間をたっぷりとり、
しっかりと休むことも大切！



●「水分・栄養補給」に朝ごはん

和食の朝ごはんを例に考えてみましょう。ご飯やおみそ汁などの食事には多くの水分が含まれています。また、**熱中症対策に欠かすことのできない塩分**の代表は**ナトリウム**ですが、**みそ汁１杯のナトリウム量は「飲む点滴」と言われる経口補水液１本分と同じ**です！**エネルギーのもと**になる炭水化物は、**ご飯を食べれば十分**にとることができます。

●「喉が渇いたよ～」それ、すでに脱水症状です！

のどが乾いたと感じる時は、すでに体の水分が少なくなっている状態です。水分をとっても、小腸から吸収され全身に届くまでには、少し時間がかかります。運動会練習が始まり暑くなるこの季節は、**「授業前後に水分補給」**を合言葉にして、１時間ごとに水分補給をすると安心です。意識的に水分を取る習慣をつけておきましょう。

●熱中症の救急処置は「ＦＩＲＳＴ」

熱中症になると、高温多湿な環境により体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かなくなります。**体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗**、さらには**吐き気やだるさ**などの症状が現れ、**重症になると命に関わる**こともあります。

F	Fluid（液体） 水分補給
I	Ice（氷） 衣服をゆるめ、氷や保冷剤で体を冷やす
R	Rest（休憩） 涼しい場所に移動して休む
S	Sign（兆候） 15 分ほど経過したら症状を確認する
T	Treatment（治療） 症状が改善しなければ １１９番へ通報し、病院へ搬送

熱中症対応の手順

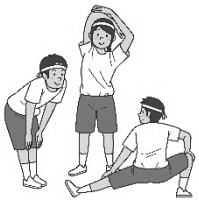
①**涼しい場所へ移動**し、首もとなど**衣服をゆるめ、風を送る**。
②**保冷剤や氷**で、首の後ろ、わきの下、太ももの付け根など、**太い動脈が通っている部分**を冷やす。
③意識がはっきりしていたら、**塩分・糖分の入った水（スポーツドリンク）を飲ませる**。
④症状が良くならない場合や、**「意識がない」などの症状**があれば、**医療機関へ**搬送する。

ケガの予防と手当

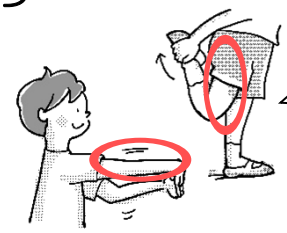
●中学生が運動をするときに気を付けること

1 予測できないケガ	2 体は発達の途中	3 急な成長も原因に	4 すぐにケア・治療
発育の速さが異なるため、けがや病気の**発生・再発**の予測が難しい。	骨や軟骨、筋力の**未発達**や、フォームの**未熟さ**が、**体へのストレス**になることがある。	成長期は、**骨の伸びに対して筋肉の発達が追い付かず**、様々な**ケガが起きやすい**時期。	成長期のけがは、放っておくと**後遺症**が残る場合もあるので、無理はせずに**早期の対応**が必要。

●準備体操、ストレッチをしっかり行う



肉離れの予防や、**体を温める**ためにも、**毎回の準備体操**をしっかり行いましょう。



ストレッチは、**反動をつけずにゆっくり**と、**伸ばしているところを意識**して行いましょう。

●骨折・ねんざ・打撲の救急処置は「ＲＩＣＥ」

骨折やねんざ、打撲をしたときに、病院へ行く前に行う救急処置のポイントをまとめたものです。もしもの時に備えて覚えておきましょう。

R	Rest 安静	**けがをした部分を動かさない**よう、安静にして休みます。足には松葉杖、腕には三角巾を使うなどして、**体重をかけないように注意**します。
I	Icing 冷却	炎症を抑えて痛みを取ります。けがをした部分を中心に広めの範囲で**氷のう**やバケツに入れた**氷水**などで冷やします。**しびれて感覚がなくなったら一度やめ、また冷やす**という処置を**くり返し**ます。**１回あたり 15～20 分が目安**です。
C	Compression 圧迫	内出血やはれを防ぐため、**スポンジや弾力包帯(固定するための丈夫な包帯)、テーピングなどで固定**し、**圧迫**します。
E	Elevation 挙上	けがをした部分を**心臓より高い位置**に保って、**内出血や腫れを防ぎます。**

運動会当日のケガの処置について

●すり傷、切り傷

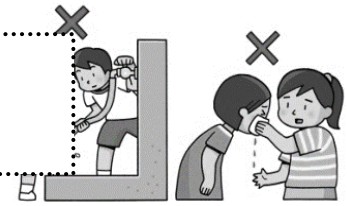
→保健室前の水道で、**砂などの汚れをできるだけ落として**から来てください。その後で処置をします。

●突き指、ねんざ、打撲、肉離れ

→氷で１５分ほど冷やし、湿布や包帯などで処置をします。その後、競技に出られるかの判断をします。

注意：**すぐに競技に出る場合は湿布を貼りません。**競技終了後、再度、救護場所に来てください。

＊ **他人の血液には触れない**でください。基本的には**先生が処置**をします。
＊ **意識が無い・ぼーっとしている**人がいたら**すぐに先生へ連絡**してください。
＊ **足をけがしたり、頭を打つようなけがをした人**を**無理に歩かせない**でください。



保護者の皆様へ

運動会にむけての準備や練習にご協力いただきありがとうございます。どの生徒も一生懸命に練習に取り組んでいますが、毎日の練習で疲れがたまっているようです。また、「慣れ」からくる「気の緩(ゆる)み」での小さなケガも増えています。ご家庭では、**①普段以上に睡眠時間をとること　②食事できちんと栄養をとること**をご配慮いただきますようお願いします。また、日々の練習での頑張りに、ねぎらいの言葉をかけていただけたらと思います。