


# ぼけんだより

大阪狭山市立  
狭山中学校  
保健室  
2013. 9. 6

## よくあるケガの応急処置をおぼえよう！

今年の4月から7月の間で多かったケガは… 

1位『すり傷』(57人) 2位『打撲』(47人) 3位『ねんざ』(28人) でした。

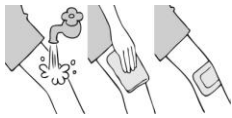
昔から「足をきたえている人は長生きする」といわれています。なぜなら、足をきたえる(たくさん歩く、足を動かす)と筋肉が強くなり、血液の循環がよくなるからです。さらに、心臓や血管、肺の働きも活発になります。

しっかり歩くには、靴をきちんとはく事が大事です。かかとをふんではくと、転んでケガをしやすくなったり、歩き方や姿勢にも影響が出たりします。足にあった靴(上靴や部活で使うスパイク)を選んで、足のトラブルを予防しましょう。


そして、ケガ予防のためにも、夏の疲れ解消のためにも、生活リズムを整え、体調管理に気をつけましょう！

**(お願い)** 健康診断の結果、受診の必要があった人には「健診結果のお知らせ」を渡しています。夏休み中に専門機関で診てもらった人は報告書の提出をお願いします。


**すり傷** 転んで、すりむいてできる傷。応急手当…土や汚れをとるために、水道水で洗う。水道の水で傷口のばい菌を洗い流します。そして、新しい再生細胞が体から出てきて、傷口を守ってくれます。消毒が必要なときもありますが、水道水で洗うだけで十分な傷が多いです。



ケガをしたら  
水道にGO!


ケガではないけど、よくあります 

**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




**ねんざ** ひねったり、ねじったりして、関節がふつうに動く範囲をこえた力がかかり、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 ひざ

**症状**

- 痛み
- 腫れ
- 内出血
- 関節がぐらつく感じ





**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～数日たってから、痛みを感じる。

※痛みや腫れの程度によっては、整形外科に受診しましょう。

## 応急手当の基本 R I C E (ライス)

<p>レスト <b>Rest</b></p> <p>安静にする</p>  <p>ケガした部分を動かさない。</p>	<p>アイシング <b>Icing</b></p> <p>冷やす</p>  <p>氷や保冷材で冷やす。</p>	<p>コンプレッション <b>Compression</b></p> <p>おさえる</p>  <p>包帯などで、適度におさえる。</p>	<p>エレベーション <b>Elevation</b></p> <p>高く上げる</p>  <p>心臓より高い位置に上げる。</p>
--	--	--	---

内出血や炎症をおさえ、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

★ストレッチ (一例)



- 太もも全面
- 太もも後面
- ふくらはぎ

★足裏をきたえる



足の指と足の裏で、タオルをたぐり寄せる。

※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。