

あなたの「ケガの原因」は？

ケガはしない方が良いですが、スポーツをしているときなどは、いくら注意していても思いがけないケガをしてしまうことってありますよね。しかし、ケガには自分の行動を見直すことで予防できるものもあります。自分のケガの原因をつきとめることで、ケガが少なく、元気に過ごせたら良いですね。

自分の行動をふり返って、チェックしてみましょう。
当てはまることが多いのは、どの項目ですか？

午前0時を過ぎてから寝ることが多い。

朝、起きるのがつらい。

時間がなくて、朝ごはんを食べられないことがよくある。

からだか重く感じる。

この項目が多かったあなたは

「人の話を聞いていない」と、よく注意される。

ちょっとした段差で転ぶことが多い。

「危ない」と分かっているのに、うっかりしてしまうことがある。

靴ひもがほどけていても気にしない。

この項目が多かったあなたは

運動中に足がつることが多い。

スポーツをした後は、必ず筋肉痛になる。

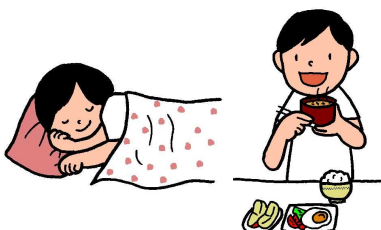
スポーツの後、肩やひじが痛くなることがある。

この間、つめを切ったのがいつだったか思い出せない。

この項目が多かったあなたは

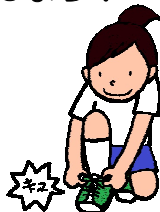
睡眠不足

睡眠不足は、注意力・体力低下の原因に。じゅうぶんな睡眠で疲れを取り、朝食でからだのスイッチをONにして、行動しましょう！



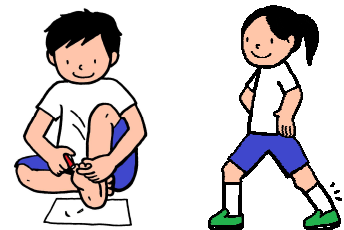
注意不足

「ま、いいか」と思っていたことが思いがけないケガにつながることも。一呼吸、考える時間を置いてから行動しましょう！



準備不足

準備運動は、からだのどの部分を使っているかを意識して動かすことが大切。つめや服装のチェックも忘れずに行いましょう！



ほけんだより

札幌市立東栄中学校 保健室

No.9 令和元年9月9日



9月9日は “救急の日”

覚えておこう！ 応急手当

ケガをしたときの応急手当のしかたを知っていますか？応急手当を正しく行えば、症状悪化を最小限に留め、早く治すことができます。今回は、1学期に学校で多く発生した「すり傷」「捻挫・つき指・打撲」、そして、学校祭の準備で発生しがちな「切り傷」の手当のしかたを紹介します。

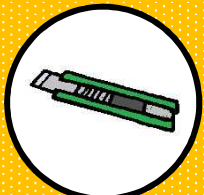
すり傷



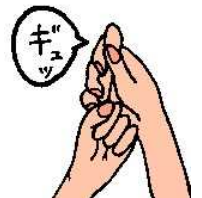
- ①傷口を水道水で洗う。
土や砂などの異物を取り除きましょう。アスファルトで転んで、アスファルトが傷口に残ると、あざになりやすいので注意が必要です。
- ②絆創膏やガーゼなどで傷口をおおう。

! 傷口が大きいときや汚れのひどいときは、病院で手当てを受けましょう。

切り傷



- ①傷口が汚れている場合は、水道水で洗い流す。
- ②止血する。
傷口の上に清潔なガーゼなどをあて、少し強めに圧迫します。
指先などの場合は、心臓より高い位置にすると良いでしょう。
- ③絆創膏やガーゼなどで傷口をおおう。



! 傷が深く、出血が多いときは、病院で手当てを受けましょう。

捻挫・つき指 打撲



- ①安静にする。(Rest)
- ②ケガしたところを冷やす。(Ice)
- ③ケガしたところを軽く圧迫する。(Compression)
- ④ケガしたところを心臓より高く上げる。(Elevation)

冷やすことで、痛みを和らげることができます！

これらをまとめて、それぞれの頭文字から「RICE (ライス) 処置」と呼びます。

! 強い腫れや痛みが続く場合は、病院で診てもらいましょう。

保健室は、学校でケガをしたときに応急手当をするところです。家で負ったケガや継続的な手当が必要なケガのときは、おうちで手当してきてください。また、痛みが続く場合は、病院を受診しましょう。