

もうすぐ体育祭ですね！この期間は、普段の学校生活とはまた違う一体感や達成感が得られる貴重な時間です。一方で、いつも以上に身体を動かすこの時期は、転倒や打撲、捻挫、運動による体調不良などのトラブルが起こりやすくなります。応急処置は、特別な知識や資格が必要なものではなく、「もしも」のときに、自分や仲間を守るために知っておいてほしい基本の行動です。

今回のほけんだよりは、5月26日から養護実習に来ている内丸先生と一緒に作成しています。体育祭前後に起こりやすい怪我や体調不良について、簡単にできる応急処置の方法や対応のポイントをまとめています。すべての生徒にとって有意義な体育祭にするため、ぜひこの内容を確認してください！

## ★ 起こりやすい怪我とその応急処置

### 擦り傷・切り傷

- ①水で汚れを洗い流す  
※ 傷口は洗ってから保健室に来てください
- ②出血がある場合は、ガーゼで圧迫止血を行う
- ③洗浄後、絆創膏や清潔なガーゼ等で傷口を保護

### 打撲・捻挫

- ①保冷剤や氷で冷やす(15～20分程度)
- ②腫れがある場合や動かす際に痛みが生じる場合は無理に動かさない
- ③悪化する前に保健室や病院に行く



## ★ 昨年度の体育祭で起きた怪我の中で特に多いもの

- ・ 擦り傷 ▶ 昨年度の体育祭で一番多い怪我でした。
- ・ 捻挫 ▶ 部活動の練習中やリレーなど走る競技中、転倒時など様々な場面で起こっていました。
- ・ 打撲 ▶ 転倒時に頭や手足をぶつけるケースが多くありました。

## ★ 応急処置のポイント「RICE」について知っていますか？

### 安静 (Rest)

怪我をしたら、床や椅子などに座って休み、腫れや痛みがひどくなるのを抑制します。

### 冷却 (Ice)

怪我をした部分を保冷剤や氷などを使用して冷やし、腫れや痛み、筋肉の痙攣を抑制します。

### 圧迫 (Compression)

強さを加減しながら押さえたり、固定をして、腫れや内出血を抑制します。

### 挙上 (Elevation)

怪我の部位を心臓より高い位置に上げることで、腫れや内出血を抑制します。

「RICE」は、病院に受診するまでの応急処置です。

痛みや腫れが酷く、動かすことが困難な場合は必ず医療機関に受診してください。

「RICE」の処置を行うことにより、痛みや腫れが抑えられ、回復を早めることができます。

また、打撲や捻挫、肉離れなど多くの怪我の応急処置として有効です。

患部が腫れてしまってからでは、処置の効果が弱くなるため、速やかに処置を行うことが重要になります。



## ★ 怪我を予防するためにできること

- ・ 靴紐はきちんと結ぶ ▶ 転倒防止のため、運動前は靴紐を確認しましょう！
- ・ 身体を動かす前の準備運動やストレッチは丁寧に ▶ 急な運動で肉離れや捻挫になるのを抑制します！
- ・ 水分補給はこまめに行う ▶ 脱水症状や熱中症になる前にしっかり水分・塩分チャージしましょう！
- ・ 睡眠時間を確保する ▶ 寝不足は集中力の低下を引き起こし、怪我の原因にもなります。

## ★ 運動中・運動後に体調不良になる原因とその対策

| 脱水によるもの  | 低血糖によるもの   | 貧血によるもの   |
|--|--|---|
| めまい・ふらつき・頭痛・吐き気などの症状がみられます。  | ふらつきなどの症状がみられます。   | 吐き気・気分不良などの症状がみられます。  |
| こまめな水分補給を心がけましょう！水分・糖分・塩分補給を素早く行うにはスポーツドリンクを飲むことが効果的です。詳しくは、下の表を確認してください。          | 食事はきちんととりましょう！運動する1時間前は、おにぎりなど炭水化物・糖質の含まれるもの。運動直前は、スポーツドリンクやゼリーで栄養摂取を行ってください。      | 普段の食事で意識的に鉄分を摂取しましょう！鉄分をきちんと摂取することで吐き気を抑える効果があります。<br>また、ヘム鉄は吸収力が高く、非ヘム鉄を組み合わせる両方を一緒に摂取するのがオススメです。<br>ヘム鉄 ▶ レバー・赤身肉・貝類など<br>非ヘム鉄 ▶ 野菜・海藻・豆類など |
|  |  |   |

## ★ スポーツドリンクの違いってあるの？

スポーツドリンクは、どれも体に吸収されやすい成分となっていますが、種類によってオススメの飲むタイミングが異なります。運動前・運動中・運動後など場面に合わせてスポーツドリンクを選んでみてください。

| スポーツドリンクの種類 | 分量・浸透圧             | 飲むタイミング         | スポーツドリンクの具体例            |
|-------------|--------------------|-----------------|-------------------------|
| アイソトニック飲料   | 人間の体液とほぼ同じ浸透圧      | <b>運動前</b>      | ポカリスエット・アクエリアスグリーンダカラなど |
| ハイポトニック飲料   | 糖質の濃度が薄い<br>浸透圧の低い | <b>運動中や運動直後</b> | イオンウォーター<br>アクエリアスゼロなど  |

養護実習生の内丸瑞稀(うちまるみずき)です。

今回のほけんだよりは、養護教諭と一緒に作成しました。

今回の内容は、体育祭前ということで、運動中・運動後に焦点を当てています。

ほけんだよりの感想を皆さんから聞けると嬉しいです！

実習最終日まで、よろしくお願いします。

