



紀北工業高校 保健室

夏休みモードは、もうリセットされましたか？生活リズムがくずれてしまったまま2学期が始まり、長い猛暑の影響もあって体調をくずしている人も多いようです。

少しずつでも余裕をもって起きて、朝食をしっかりとり、学校を中核とした生活に切り替えていきましょう！



どんなケガ？



スポーツでよく起こるケガ



どう違う？

ねんざ

起こりやすいのは



ひねったり、ねじったりして、関節が普通に動く範囲を超えた力がかかり、関節のじん帯などが傷ついた状態。

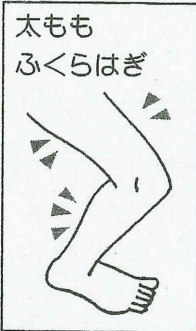
症状

- 痛み
- 腫れ
- 内出血
- 関節がぐらつく感じ。



肉離れ

起こりやすいのは



急な激しい動作で力が入った状態のまま筋肉が引き伸ばされ、筋肉が傷ついた状態。

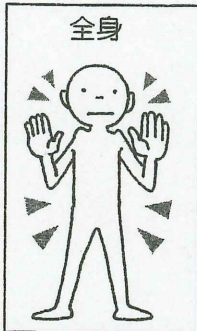
症状

- 動かしたり、体重をかけたりすると痛む。
- 内出血
- 腫れ



打撲

起こりやすいのは



転んだり、ぶつかったりして、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。

症状

- 腫れ
- 内出血
- 熱い感じ
- 痛み



※骨折など重傷の場合もあるので、自己判断せずに整形外科へ。

応急手当の基本

<p><b>R</b> レスト あんせい 安静</p> <p>ケガをした部分を動かさない。</p>	<p><b>I</b> アイスリング れいせきく 冷却</p> <p>氷水や氷のうで冷やす。</p>	<p><b>C</b> コンプレッション あつぱく 圧迫</p> <p>包帯などで、適度におさえる。</p>	<p><b>E</b> エレベーション せりじょう 挙上</p> <p>心臓より高い位置に上げる。</p>
---	--	--	---

ケガを防ぐために

★ストレッチ (一例)

- 太もも前面
- 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。

ながらスマホは

視界の95%が見えていない！

横断歩道で、向かってくる歩行者と正面からぶつかった

エスカレーターの降り口で転倒した

最近、こういった事故が増えているそうです。普通なら起こらないはずのこれらの事故には「あるもの」を見ていたという共通点があります。そう、「スマホ」です。

スマホを見ながら歩く「ながらスマホ」では、視界が20分の1にまで、せばまるとのこと。これは、視界の95%が見えていないということになるそうです。

「ながらスマホ」では「危なかった！」で済まされない命に関わる事故も多発しています。ちょっと見るだけーが、事故やケガにつながる危険があることを忘れないで！



※応急手当の基本である「RICE」は、内出血や炎症を抑え、腫れや痛みをやわらげる効果があります。