



神吉中学校

2025.10.3

『暑さ寒さも彼岸まで・・・』だいぶ涼しくなってきましたが、昼と夜の気温の差が激しいので、体調を崩している人も多いです。体育大会の練習が始まっています。生活リズムを整えてくださいね。体がしんどいままだと集中力がなくなり、大きな事故やけがの原因にもなりますよ。

手足の爪が長い人もいます。危険です！！

10月はケガの多い月です。もしも・・・に備えて、

爪は短く切りましょう！

～保健室からのお願い～

みなさん、手洗いは出来ていますか？？体育大会練習後に手洗いをせずにクラスへ行っている人がいます。だいぶ汚れていますが、気になりませんか？？必ず**タオル、ハンカチを持参し、石けんで手洗いと、うがい**をして感染症対策、衛生面での対応をしましょう。

☆生活健康チェック☆ GOOD 🍌睡眠出来ていますか？

10月16日（木）～22日（水）までの朝のST時に【生活健康チェック】を行います。睡眠時間、朝食、メディアの使い方など体育大会に向けて、体調不良やケガをしないことが重要です。来週は中間テストもあり心配です。体育大会を成功させる為にも、

◆自分のからだは自分で守る◆

- 毎朝の健康観察は自分自身で！
- テストや休み明けの運動は要注意！
- 睡眠不足は、体調不良の一番の原因！
- 朝ごはん抜きの運動はもってのほか！

！！《規則正しい生活》を！！

下の表に自分の生活をふりかえって、時間や評価(○・△)を書き入れましょう。

月/日	10月16日	9月12日
(曜日)	(木)	(火)
問1 (夜は)何時に寝ましたか	時 分	時 分
問2 (朝は)何時に起きたか	時 分	時 分
問3 だいたい何時間寝ましたか(眠った時間)	時間 分	時間 分

涼しくなると水分をとることを忘れてしまいがち・・・各自で必ず水分等水筒を持参しましょう。

どんなケガ？

スポーツでよく起こるケガ

どう違う？

ケガではないけど、よくあります

ねんざ

起こりやすいのは



ひねったり、ねじったりして、関節がふつうに動く範囲を超えた力がかかり、関節のまわりのじん帯などが傷ついた状態。

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。

症状

- 腫れ
- 内出血
- 熱い感じ
- 痛み

筋肉痛

起こりやすいのは



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。

症状

- 運動をした後、数時間～数日たってから、痛みを感じる。

※骨折など重傷の場合もあるので、自己判断せず、整形外科へ。

■ 応急手当ての基本 ■

■ ケガを防ぐために ■

R Rest

安静



ケガをした部分を動かさない。

I Aicing

冷却



氷水や氷のうで冷やす。

G Compression

圧迫



包帯などで、適度におさえる。

E Elevation

挙上



心臓より高い位置に上げる。

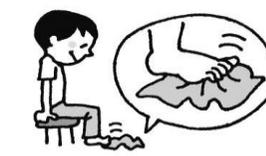
★ストレッチ (一例)



- 太もも前面
- 太もも後面
- ふくらはぎ

※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。

★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。

■ 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



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。

★軽いマッサージや入浴

