



男鹿工業高校
保健室
R5. 8. 21

8 / 22 (火) ~ 8 / 24 (木) は球技大会です！

！気をつけたいこと！



① 十分な睡眠と朝食をとること

夏休み中は生活が乱れがちだったかと思います。学校生活のリズムを取り戻すため、球技大会で力を発揮するために、いつもよりも早く寝る、朝食を必ずとることを心がけましょう。

② こまめに水分補給をすること

今年の夏は例年に比べて気温が高いです。競技中に熱中症にならないように、塩分が入った飲み物を持参し、のどが渇く前に、のどが渇いていなくても、水分補給をしましょう。

めまい、吐き気、こむら返り

これらの症状があったら、すぐに涼しい場所へ移動し、水分補給をして、休みましょう。



③ 入念にストレッチをすること

部活動をしていない生徒は久々の運動になる人もいます。ケガ防止のために**アキレス腱、肩、太ももの裏、股関節**などをほぐしてから競技に臨みましょう。

もしもけがをしてしまったら…

応急処置の基本はRICE！ 突き指、ねんざ、打撲、骨折の処置に有効です。

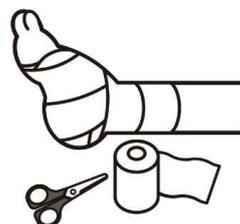
Rest (安静にする)
受傷部位を動かさない



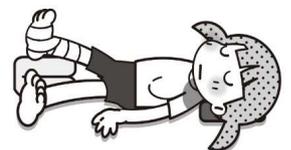
Ice (冷やす)
氷のうなどで冷やす



Compression (圧迫する)
包帯などで圧迫する



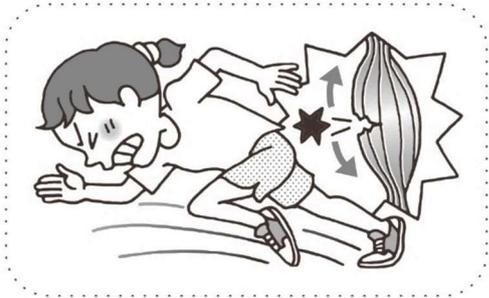
Elevation (挙上する)
心臓よりも高くあげる



もしものときの必要な手当て ～スポーツ外傷～

Case1

走っている途中、太ももに急に痛みが…



→ **肉離れ** かもしれません。

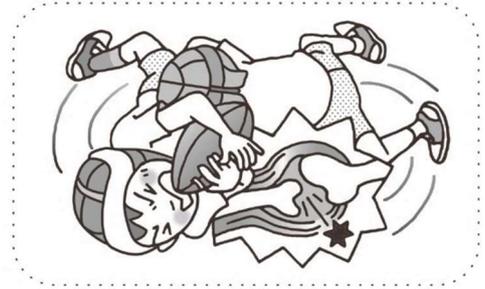
肉離れとは、筋肉が部分的に断裂することです。(完全な断裂もあります。)"プチッ"という音も感じられることもあり、太ももの前後、ふくらはぎによく発生します。こむら返りと間違えやすいが、筋肉に力が入り、けいれんを感じるのがこむら返りです。肉離れの痛みは「伸ばすと痛い」「押すと痛い」「力を入れると痛い」の3つです。症状が強い場合は必ず受診しましょう。

〈応急処置〉

15～20分、1時間おきに冷却する。
痛みが引くまで繰り返します。

Case2

肩から地面に落ちた。
激しい痛みと肩が外れた感じが…



→ **脱臼** かもしれません

脱臼とは、骨と骨がずれてしまうことです。肩関節によく起こります。動かせないほどの激しい痛みがあり、関節が外れた感じや外れた音が聞こえる場合もあります。

10代で脱臼すると80～90%は再発すると言われています。そうならないために最初の脱臼できちんと診察を受け、最後までしっかり固定しましょう。

〈応急処置〉

包帯などで固定し、できるだけ早く病院で受診。

Case3

着地の際に、足首をひねってしまった…



→ **ねんざ** かもしれません

関節に力が入ることで起こるのがねんざです。多くは関節と関節をつなぐ「靭帯」のケガで、伸びてゆるんだり、一部が断裂しています。

皮下出血があったり、痛みが引かないときは病院でみてもらいましょう。裂離骨折(剥離骨折)を見逃すと骨がくっつかなくなります。また靭帯が伸びたまま放置すると、ねんざがクセになります。

〈応急処置〉

RICE処置をしましょう。

冷却は15～20分、1時間おきにします。