

ほけんだよ



平成29年9月
保健室

体育祭の練習がはじまります！

□ こまめに水分補給をすること

暑い日の運動
水分と休憩を上手にとろう

運動を始める
30分前にはコップ1杯、
運動中も30分には
1回の水分補給を。

休みたいと
感じ始めたら、
休憩をとろう。
事故を防いで
楽しむために。

□ 爪は短く切ろう！



手のひら側から見たときに、指の先から爪が見えないぐらいの長さがベストです。

□ 準備体操はしっかりと！

運動の前と後にストレッチをするのが大事といわれていますが、その理由を知っていますか？
筋肉は長くなったり、短くなったりします。運動をしないと固く縮こまり、短くなります。筋肉は関節をつなぐロープのような役割を果たしているため、筋肉が短くなると、関節が引っ張られてしまいます。こうした状態で急に激しい運動をすれば、関節を痛めたり固くなった筋肉が急な伸びに耐え切れずに切れてしまう恐れがあります。

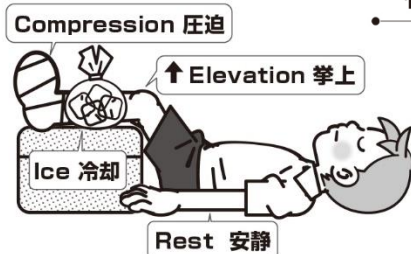
みなさんが運動前にいつも行うラジオ体操は、けがの防止にとっても効果があるのです。きちんと行くと、筋肉を伸ばし、身体全体をほどよく動かしながら温めることができます。

そして、運動後のストレッチをすることで、血液の循環が改善し、疲労物質を体外に排出する機能が向上するため疲労回復が早くなります。



スポーツでけがをしたときは

初期治療「RICE」が大切！



なぜ、「RICE」？
「RICE」は痛みをやわらげ、腫れや炎症を抑える処置。回復の早さが変わります。

どれくらい冷やすの？
15～20分冷やしたら休けい。痛みがでてきたらまた冷やします。



あつ！人が倒れてる

正しいのはどっち？

意識がなくなるために

どっち？

- ① 肩を軽くたたきながら大声で呼びかける
- ② 試しに起こしてみる

意識がない時は

どっち？

- ① 顔をたたいて意識を呼び戻す
- ② 応援を呼び、119番とAEDの手配をたのむ

呼吸がある時は一番楽な姿勢で救急車を待ちます

どっち？

- ① 胸と腹部の動きを見る
- ② 鼻をつまんでみる

呼吸がある時は一番楽な姿勢で救急車を待ちます

救急車が到着した！

- AEDが到着したら、音声ガイドに従って操作する
- AEDと胸骨圧迫をくり返す

間違った人は、最初から見直そう！

答えは ①→②→①→②

どっち？

呼吸がない時は

- ① とにかく AED の到着を待つ
- ② AED が到着するまで胸骨圧迫を行う

ひじを伸ばし、胸の中央部に掌を重ねて置く
・1分間に100～120回のテンポで強く速く胸を押す
・成人は約5cm、小児は胸の厚みの1/3が沈みこむように



数年前、駅伝の最中に心肺停止で倒れた選手の元へAEDを手に駆けつけたのは、なんと同じ駅伝に出場する中学生でした。心肺停止になったとき、すぐにAEDを使うことができれば、生存率はぐっと上がります。



♥本校のAEDは

◎事務室前 ◎第1体育館1階 ◎新館2階廊下 ◎本館4階廊下

にあります

♥学校外ではAEDマップを活用

スマホのアプリやネットで、近くのAEDがある施設を見られます。家の近くだどこにあるかな？調べてみましょう。



誰かが助けを必要としているとき、みなさんにもできることがあります