

ほけんだより 5月

千葉市立轟町中学校 保健室
令和6年 5月号

体調管理のポイントは睡眠と水分補給

明日は体育祭！応援の声も日増しに大きくなり、気分も盛り上がってきたところです。でも、体の疲れがたまっていませんか？疲れが残ると、集中力が低下してけがが起きやすくなります。いつも以上に睡眠をしっかりとって、明日に疲れを持ち越さないようにしましょう。また、朝食抜きや水筒忘れなど、水分が足りない人がいます。暑い中で運動するので、朝食をしっかりとって、水分（汗をかくのでスポーツドリンクがお勧め）を十分な量を持参して、のどが渇く前に、こまめに水分を補給しましょう。帽子の用意も忘れずに。



体育祭を全力で頑張るために！！ その1 熱中症対策を万全に

熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

気象条件

- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日



体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。



体調

- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき



食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。



環境

- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日ざしが強い
- ◆風が弱い



炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行う部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。

これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする



涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

さらに症状が進むと...

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい



太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなりなときは、救急車を!!

これも熱中症のサインです。早めに、休憩をとり、水分・塩分を補給しましょう。

★こむら返り…筋肉の部分的なけいれんです。大量に汗をかくことによって、塩分が不足した状態になることがあります。

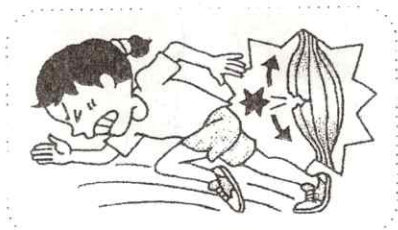
★立ちくらみ…暑さによって、脳への血流が瞬間的に不十分になった状態です。熱失神とも言います。

体育祭を全力で頑張るために！！

その2 もしもの時の手当て

体育祭で力が入り、思わぬケガをすることも。痛みがあるときは処置をしますので、救護の場所に来てください。転んですり傷の場合、傷口に砂などの汚れを残さないことが大切。まずは、水道でよく洗ってください。

他にも、スポーツでよく起こるけがと、その処置について紹介します。でも、けがはしないことが1番。事前のストレッチで防げるケガもあります。準備運動をしっかりとって競技に臨みましょう。



50m 走の途中で、突然、太ももの裏に急に痛みが！！

肉ばなれ かも・・・

肉ばなれとは、筋肉が部分的に断裂することです（まれに完全な断裂もあります）。よく起こるのは、太ももの前と後ろ、ふくらはぎの筋肉です。急なダッシュやジャンプでの発症が多く、断裂したときには痛みと同時に「プチッ」という音を感じることもあります。こむら返りと間違えてマッサージをする人がいますが、絶対NG。筋肉の断裂が広がってしまいます。「肉ばなれ？」と思ったら**RICE処置**をします。肉ばなれの痛みは「伸ばすと痛い」「押すと痛い」「力を入れると痛い」の3つです。症状が強いときは、必ず受診しましょう。



バスケットでジャンプシュート。着地の時に足首をひねった！

ねんざ かも・・・

関節に力が加わって起こるのがねんざです。多くは関節と関節をつなぐ「靱帯」のケガで、伸びてゆるんだり、一部が断裂したりしています。多いのは足首ですが、ひざや手の関節でもおこります。腫れて痛みがあれば、**RICE処置**をしましょう。皮下出血があり、痛みがひかないときは、受診をしましょう。裂離骨折（靱帯とくっついている骨の表面が剥がれる）を見逃すと骨がつかなくなることもあります。靱帯が伸びたまま放置すると、ねんざがクセになってしまうこともあります。



サッカーの試合中、ひざにボキッという音が！

前十字靱帯損傷 かも・・・

ひざのケガで腫れや痛み、ひざくずれ（ひざがガクッと抜ける感じ）があれば、前十字靱帯を痛めているかもしれません。ケガをしたときに、「ボキッ」や「ブツッ」という音を感じている人も多いです。**RICE処置**をして、すぐに病院を受診しましょう。放っておくと、ひざくずれをくり返すようになります。またそのくり返しから、ひざの半月板が傷む「変形性膝関節症」になる危険が高くなります。

RICE処置って?? ～「RICE」は応急手当の基本の頭文字です～

Rest

安静にして動かさない

Icing

痛いところを冷やす

Compression

押さえて圧迫

Elevation

心臓より高くあげる