



令和4年5月号  
埼玉県立上尾橘高等学校  
保健室

新学期が始まって1カ月半がたちましたが、5月31日(火)に今年最初の大きな行事、体育祭が行われます。体育祭は勝ち負けがはっきりしているので、がんばりすぎてしまう人や、運動が苦手で、プレッシャーを感じてしまう人もいるかもしれません。運動が得意でも苦手でも、前の晩に睡眠不足だったり、ご飯を食べていなかったり、もともと具合が悪かったのに無理をして参加したりすると、大きなケガや病気の原因になってしまいます。

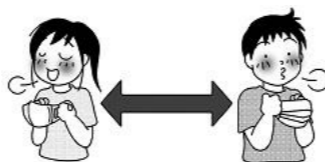
前日から体調を整え、当日はこんなことに気をつけましょう。

## <体育祭は安全第一!>



### 1 熱中症対策(体が暑さに慣れていないので危険!)

- ・飲み物(ジュースよりもお茶やスポーツドリンクがよい)を何本も用意しておく。  
※凍らせたもの(保冷剤代わりに使えます)やすぐに飲めるもの、水筒に入れたものやペットボトルの飲みもの(PTAからは2本配られます)など
- ・朝ごはんや昼ごはンは、しょっぱいものがおすすめ(塩分が大切)  
※甘い菓子パンではなく、サンドイッチ、納豆・卵かけご飯・鮭や梅干しのおにぎり、みそ汁、カップスープなど
- ・頭痛や息苦しさを感したら、マスクをはずして深呼吸  
※周りの人から離れて、またはおしゃべりをしないでマスクをはずしましょう。  
感染症予防よりも、命の危険がある熱中症予防のほうが優先です。



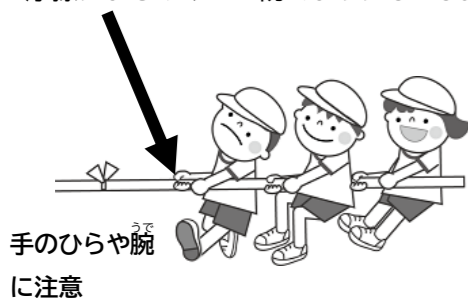
### 2 日焼け対策

体育祭の日に、いつもと違う髪型や分け目にしたりすると、ひどい日焼けになることがあります。天気がいい場合には耳たぶや耳の後ろ、髪の毛の分け目などに日焼け止めを塗っておきましょう。



### 3 けがの予防

全体の準備運動だけではなく、自分が出る種目の直前に、準備運動をしましょう。また綱引きでは、軍手やジャージなどで、摩擦によるやけどを防ぐようにしましょう。



手のひらや腕に注意

体育祭にむけて、準備はOK!?

前日

- すいみんをじゅうぶにとる
- 手足のツメを切っておく

当日の朝





- 朝ごはんをしっかり食べる
- 足に合ったくつをはく
- 汗ふきタオルを持ってくる

## <ケガをしたらどうする?>

体育祭ではいつもと違うケガをすることがありますが、どこが違うのでしょうか?

<p><b>打撲</b> ぶつけたときにおきるケガ。皮膚の下が傷ついている</p> <p><b>主な症状</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●内出血。はじめ赤く、日がたつと、青や紫色に変化していく。</li> <li>●はれ ●痛み</li> </ul> <p><b>起こりやすいのは</b> 全身</p> 	<p><b>ねんざ</b> 関節をひねったときに起きるケガ。じんたいなどが傷ついている</p> <p><b>主な症状</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●はれ</li> <li>●変色、変形</li> <li>●動かせないほど、強く痛む</li> </ul> <p><b>起こりやすいのは</b> 足首、手の指</p> 
<p><b>肉ばなれ</b> 急に激しい動きをしたときにおきるケガ。筋肉が傷ついている</p> <p><b>主な症状</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●突然の激痛</li> <li>●はれ</li> <li>●内出血</li> </ul> <p><b>起こりやすいのは</b> 太もも、ふくらはぎ</p> 	<p><b>疲労骨折</b> くりかえし力が加わることでおきるケガ。骨が折れている</p> <p><b>主な症状</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●慢性的な痛み(がまんできる程度の痛みで、気づきにくい)</li> </ul> <p><b>起こりやすいのは</b> 足の骨</p> 

### ▼▼▼応急手当の基本は同じ・RICEと覚えよう▼▼▼

<p><b>Rest</b> 動かさない</p>  <p>症状の悪化を防ぎます。</p>	<p><b>Ice</b> 冷やす</p>  <p>シップは× 氷水が一番よい</p>	<p><b>Compression</b> 押さえる</p>  <p>内出血や炎症を抑えます。強く押さえずすぎないこと。</p>	<p><b>Elevation</b> 高く挙げる</p>  <p>ケガの部分を、心臓より高くすることで、はれを抑えます。</p>
---	--	---	--

骨折など、より重いケガをしている場合もあるので、必ず一度は医療機関に受診しましょう。

日本スポーツ振興センターの災害共済給付について

学校の管理下(登下校・授業中・休み時間・学校行事・部活動等)で、ケガや熱中症で病院を受診し保険診療を受けた場合(窓口負担1500円以上)日本スポーツ振興センターから給付金が支払われます。なお医療費助成制度により窓口負担がない場合でも一部給付されるので、対象となる場合は保健室に来てください。必要な書類をわたします。ただ対自動車事故(ひき逃げも含む)など、給付されない例もありますので詳しくは保健室にお問い合わせください。

