

ほけんだより 9月

覚えておこう

スポーツでケガをした時は

2学期が始まりました。いつまでも夏休みをひきずっている人、いませんか？いつもの生活に戻すため、生活のリズムを立て直しましょう。

夏休み中に健康診断関係で、医療機関へ受診した人は、結果報告書を提出してください。

スポーツ外傷は 運動中に起こる
打撲・捻挫・骨折などのこと

Compression 圧迫

↑ Elevation 挙上



Ice 冷却

Rest 安静

初期治療「RICE」が大切！

ケガをしたらすぐに運動を中止して、氷などで冷やし、テーピングなどで適度に圧迫。心臓より高く上げます。

なぜ、「RICE」？

「RICE」は痛みをやわらげ、はれや炎症を抑える処置。回復の速さが変わります。

どれくらい冷やすの？

15～20分冷やしたら休憩。痛みがでてきたらまた冷やします。痛みが引くまで続けよう。

病院に行かなくていい？

「RICE」は応急処置。痛みや腫れがひどいときは、必ず専門医へ。

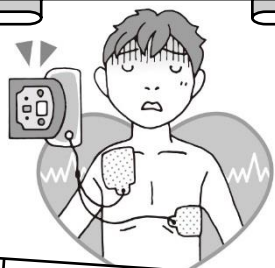
スポーツ障害は スポーツで同じ動作を
繰り返すことで起こる
筋肉や関節の痛みやケガのこと



放っておかない！無理をしない！

痛みや違和感などが続くときは、放置しないで専門医を受診。無理をし続けると、症状が少しずつ悪化します。治療やスポーツ復帰まで長くかかったり、スポーツを続けられなくなることもあります。

AEDで命を守る



どんな人に使うの？
倒れて意識のない人に
使います。

どこにあるの？
学校の中は事務室前の玄関のところに
あります。
駅、デパート、大型スーパーなどたくさん
の人が集まる場所にあります。

「電気ショックは不要」のメッセージ が流れたら？

反応があれば、そのまま救急車を
待ちます。
反応がなければ、胸骨圧迫を続け
ます。

使い方は？音声メッセージに従います。

1. 電源を入れます(ふたを開けると電源が入るものも)。
2. 服を開いて、パッドを貼ります。1枚は胸の右上、もう1枚は胸の左下に。
3. AEDが電気ショックが必要かどうか判断します。
4. 「ショックが必要」というメッセージが流れたら、ショックボタンを押します

2分毎に、電気ショックと胸骨圧迫をくり返します。