

ほけんだより 10月

令和6年10月
三刀屋高校
保健部

10月も後半になりましたが、暖かい日や寒い日があり、気候が安定しない日が続きますね。気候が安定していないと体調を崩しやすくなります。また、頭痛や喘息等の持病がある人は症状がひどくなる場合もあります。自分の体調をみながら上手にこの季節を乗り切りましょう。

ケガを予防しよう！



10月24日(木)は球技大会です。楽しみにしている人もたくさんいるでしょう。3年生にとっては高校最後の球技大会になるので気合が入っている人も多いのではないのでしょうか。

しかし、最近、ケガをする生徒が増えているので少し心配しています。ケガをしっかり予防して元気に球技大会を楽しみましょう。

こんな時ケガに注意！～よくある事例～

▷ジャンプ等からの着地

バスケットボールのプレイ中にジャンプシュートを打って着地した際に他の生徒の足の上に乗ってしまったり足首を捻る。

▷ボールを追いかける

バスケットのオフェンスの生徒と競り合いながらボールを追いかけていた時に壁に衝突。

▷相手の肘との接触

バスケットのボールを取りあっていたところ、他の生徒の肘が顔に当たる。

▷相手の顔との接触

サッカーで他の生徒とヘディングで競り合った際に相手の頭が自分の頬に強く当たる。

▷ボールを取りあう

サッカーの試合中に相手選手とボールを取りあい競り合っていたところ転倒し、その際に足首を捻る。

運動・スポーツ時のケガを防ぐために



独立行政法人日本スポーツ振興センター資料より

～応急処置の基本は RICE～

出血している場合はまず安静にさせて患部の汚れを取りタオルなどで圧迫止血します。

出血を伴わないケガ(打撲)には「RICE」が役立ちます。

R・・・REST(安静) 患部を動かさないようにします。

I・・・ICING(冷却) 氷水などで冷やします。

C・・・COMPRESSION(圧迫) 包帯などで軽く圧迫します。

E・・・ELEVATION(挙上) 患部を心臓より高くします。

アイシングする時の注意



～学校でよく起こる傷と対処のポイント！！～

(1) 擦り傷

皮膚の表面が擦りむけた傷。水道水（流水）で十分に洗浄して砂や泥などを残さないことが大切です。止血後、痛みや腫れが強い場合は冷たいタオルなどで冷やします。

(2) 切り傷

鋭利なもので皮膚が切れた傷。洗浄後、止血し、絆創膏等で保護します。汚れがひどい場合や傷が深い（大きい）場合は病院受診します。



(3) 刺し傷

針やとげなど先が尖ったものが刺さってできた傷。まず刺さったものを抜きとります。取れない場合は無理に取ろうとせず、ガーゼなどで覆って病院受診し、病院で取ってもらいます。

よい筋肉をつくろう



運動中にもっと活躍するために筋力をつけてパフォーマンスを高めたいと思っている人もいます。

でも、毎日筋力トレーニングを頑張るだけではなかなか効果が現れないかもしれません。なぜなら、運動によって疲労した体（筋力）を回復させるためには、十分な栄養と睡眠が必要だからです。

食事は栄養バランスに気をつけることが大切です。体をつくる材料となるタンパク質（肉や魚）だけではなく、体の機能調節をするためのビタミンやミネラルが多い野菜や果物、海藻など、バランスよく食べることがポイントです。

また、睡眠中は成長ホルモンが分泌されますが、これもよりよい体づくりには欠かせません。ぐっすり眠って、体を回復させましょう。

しっかりと効果を出すために、食事と睡眠を意識することが大切です。栄養バランスを考えて食べ、夜はゆっくり休んで元気に運動してみましょう！

“秋バテ”に注意しよう！

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



秋バテの原因は？

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣（冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど）も関係していると言われています。



秋バテ対策 ～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする

