

夏休みが終わり1週間がたちました。夏の疲れが出やすい時期です。ふんだか調子が出ないと感じている人は、ゆっくりお風呂に入ったり、なるべく早めに布団に入るなどして、疲れをいせましょう。

9月は、馬伝大会、新人戦があります。また9月9日は救急の日です。スポーツで起こりやすいケガと、その処置の仕方を覚えておきましょう。

スポーツでよく起きるケガ

<p>◎ねんざ</p> <p>起こりやすいのは</p> <ul style="list-style-type: none"> 足首 手の指 (つき指) ひざ <p>ひねったり、ねじったりして、関節がふつうに動く範囲を超えた力がかかり、関節のまわりのじん帯などが傷ついた状態。</p> <p>＜症状＞</p> <ul style="list-style-type: none"> 痛み 腫れ 内出血 関節がぐらつく感じ 	<p>◎肉離れ</p> <p>起こりやすいのは</p> <ul style="list-style-type: none"> 太もも ふくらはぎ <p>急な激しい動作で力が入った状態のまま、筋肉が引きはたされ、筋肉が傷ついた状態。</p> <p>＜症状＞</p> <ul style="list-style-type: none"> 動かしにくい、体重をかけたらずると痛み 内出血 腫れ 	<p>◎打撲</p> <p>起こりやすいのは</p> <ul style="list-style-type: none"> 全身 <p>転んだり、ぶつかったりして、強く打ちつけられた部分で、皮ふの組織や筋肉が傷ついた状態。</p> <p>＜症状＞</p> <ul style="list-style-type: none"> 腫れ 痛み 内出血 熱い感じ
---	--	--

応急手当の基本

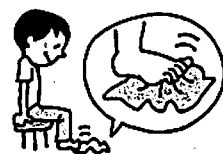
<p>Rest (安静)</p> <p>ケガした部分を動かさない。</p>	<p>Icing (冷却)</p> <p>氷水や氷のうで、すぐに冷やす。</p>	<p>Compression (圧迫)</p> <p>包帯などで適度におさえる。</p>	<p>Elevation (挙上)</p> <p>心臓より高い位置に上げる。</p>
--	---	---	---

ライスRiceの処置は、内出血や腫れを抑え、腫れや痛みをやわらげる効果があります。鼻血や切り傷の時にもRiceを意識して処置してみてください。

ケガを防ぐために

運動の前はしっかりストレッチしよう。

反動をつけて、痛みを感じ始めるほどのばちは逆効果



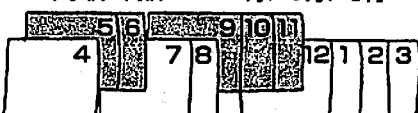
☆太もも前面 ☆太もも後面 ☆ふくらはぎ

☆足の指と足の裏で、タオルをたぐりよせる。



けがよく起こっている月は？

- 幼稚園・保育所、小学校では... 6月、10月、11月
- 中学校、高校では... 5月、6月、9月



秋は、部活動の試合などで、スポーツに関する行事がたくさんあるため、ケガが起きやすい。ケガにじゅうぶん気を付けて、スポーツを楽しみましょう。

ケガではないけれど、よくあります↓

◎筋肉痛

起こりやすいのは



全身

力を入れてながら筋肉を伸ばす動きをした後に起こりやすい。

＜症状＞

- 運動をした後、数時間～数日たってから痛みを感じる。

早く回復するコツは...

◎軽いストレッチやジョギング

◎軽いマッサージや入浴

血流をよくして、筋肉内に疲労物質がたまるのを防ぎ、回復を早める。