

のびのび

令和元年9月
総社南高等学校 保健係

南翔祭お疲れ様でした！

南翔祭が終わりましたね。みなさんの頑張っている姿やたくさんの笑顔を見ることができたことが嬉しかったです☆一生懸命頑張った分、疲れが出ている人もいるかもしれません。3年生はいよいよ受験モードに入っていきますが、頑張るときは頑張る、休むときは休むといったメリハリがつけられるといいですね！



●9月9日は救急の日●

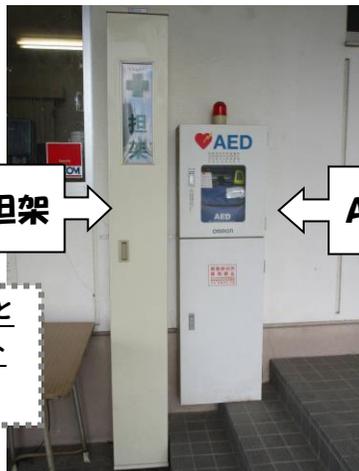


学校にある AED・担架・車いすの場所知っていますか？時間があるときに確認しておきましょう！

①保健室前廊下（AED・担架）



②体育館前（AED・担架）



※AEDの収納ケースは、開けると大きな音が出ます。必要な時以外は開けないようにしてください！！

③放送室前（担架）



④保健室（車いす）



救命処置は 迷わず ためらわす

心停止を疑うのは
こんなとき

- ・突然倒れた
- ・反応がない
- ・ふだんの呼吸とちがう
(しゃくりあげるような呼吸)

胸骨圧迫をしよう 胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

AEDを使おう 突然の心停止では心室細動と言って、心臓が細かくブルブルふるえていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻します。

始めるのが早いほど、救命率は上がります！

痛みは体からのSOS！スポーツ障害のサイン 見逃さないで！

スポーツ障害って？

スポーツで一定の個所を使いすぎたり誤ったトレーニングを続けたりすると、蓄積したダメージから思わぬ故障につながる可能性があります。これをスポーツ障害と言います。

成長期は骨と筋肉のバランスがとりにくく、また骨にもろい個所があるため、特に起こりやすいのです。早期発見・早期治療で支障なくスポーツを続けられるかもしれません。



投球時・投球後にひじが痛む

野球肘

主に投球のし過ぎで起こります。曲げ伸ばしができなくなることもあります。

- よく見られるスポーツ
- 野球（特に投手）
 - テニス など

正しい対応

投球を止めて安静にする

悪化すると… 急に動かせなくなることも。場合によっては手術が必要になるかもしれません。



腰をそらす・ひねると痛い

腰椎分離症

ジャンプや腰を回す動きを繰り返すと起こります。お尻や太股が痛むことも。

- よく見られるスポーツ
- 野球●バレーボール●バスケットボール
 - サッカー など

正しい対応

急性期には、安静。慢性期には、腹筋や背筋の強化や柔軟（腰痛予防）

悪化すると… 骨と骨がずれてしまうすべり症に進行し、手術が必要になる場合があります。



膝の下が出っ張ってきて痛む

オスグッド・シュラッター病

ジャンプや、ボールなどを蹴る動作のし過ぎで起こります。

- よく見られるスポーツ
- 陸上●サッカー●バレーボール
 - バスケットボール●バドミントン など

正しい対応

スポーツを控えて安静にする。前ももを伸ばすストレッチ

悪化すると… 断裂骨折が起こり抜けなくなったり、スポーツを長い間できなくなることがあります。



すねの内側が痛い

シンスプリント

すねの内側に鈍い痛みが出ます。
強い痛みは、疲労骨折の可能性も。

- よく見られるスポーツ
- 陸上●サッカー●バスケットボール など

正しい対応

痛みに応じて運動の種類や強度を調整する

悪化すると… 運動時以外にも痛みが出るようになります。無理して続けると完全骨折の危険があります。



運動時や運動後に膝が痛い

ジャンパー膝

ジャンプや走る動作を繰り返すスポーツで、よく発症します。

- よく見られるスポーツ
- バレーボール●バスケットボール
 - サッカー など

正しい対応

強い痛みがあるときは患部を休める。前ももを伸ばすストレッチ

悪化すると… 日常生活で常に痛むようになり、ひどいと腱が切れてしまうことがあります。



「休んだらレギュラーを降ろされる」「サボっていると怒られる」…
そんな環境にしないように、みんなで安全にスポーツを楽しめる雰囲気を作れるといいですね。