







夏休みが終わり、新学期がスタートしましたが、みなさんは充実した夏休みを過ごせましたか？楽しく、思い出に残る夏休みになったでしょうか？

来週からは平常授業が始まります。夏休み気分がなかなか抜けきらない人もいますが、夏休みモードから学校モードへと切り替えながら、体調管理をしっかりと行いましょう！

## ◇◆スポーツで起こるけがは、どんなけが？◆◇

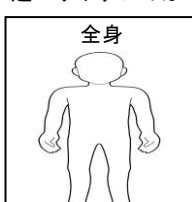
### どう違う？

<p><b>捻挫</b></p> <p>起こりやすいのは</p>  <p>足首 手の指</p>	<p>捻ったり、ねじったりして、関節が普通に動く範囲を超えた力がかかり、関節のまわりの靭帯などが傷ついた状態。</p> <p><b>症状は…</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●痛み ●内出血</li> <li>●腫れ ●関節がぐらつく感じ</li> </ul> 
<p><b>肉離れ</b></p> <p>起こりやすいのは</p>  <p>太もも ふくらはぎ</p>	<p>急な激しい動作で、力が入った状態のまま筋肉が引き伸ばされ、筋肉が傷ついた状態。</p> <p><b>症状は…</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●動かしたり、体重をかけたりすると痛む</li> <li>●内出血 ●腫れ</li> </ul> 
<p><b>打撲</b></p> <p>起こりやすいのは</p>  <p>全身</p>	<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、皮膚の下の組織や筋肉が傷ついた状態。</p> <p><b>症状は…</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●腫れ ●内出血</li> <li>●痛み ●熱い感じ</li> </ul> 

けがではないけど、よくあります！

**筋肉痛**

起こりやすいのは




全身




力を入れながら筋肉を伸ばす動きをした後に起こりやすい。

**症状は…**


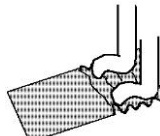
- 運動をした後、数時間～数日たってから痛みを感じる



### ★応急手当の基本は「RICE」★

<p><b>R</b>est 安静</p>  <p>けがをした部分を動かさない</p>	<p><b>I</b>cing 冷却</p>  <p>氷水や氷のうで冷やす</p>
<p><b>C</b>ompression 圧迫</p>  <p>包帯などで適度におさえる</p>	<p><b>E</b>levation 拳上</p>  <p>心臓より高い位置に上げる</p>

### ◆けがを防ぐために◆

<p>*ストレッチ(一例)*</p>  <p>●太もも前面 ●太もも後面</p> <p>※反動をつけたり、痛みを感じるほど伸ばしたりするのは逆効果です！！</p>	<p>*足裏を鍛える*</p>  <p>足の指と足の裏で、タオルをたぐり寄せる</p>
---	--

### ◆筋肉痛から早く回復するコツ◆

<p>★軽いストレッチやジョギング</p>  <p>血流をよくして、筋肉内に疲労物質がたまるのを防ぎ、回復を早めます！</p>	<p>★軽いマッサージや入浴</p> 
---	--

9月1日は「防災の日」!



災害に備えるために  
確認ポイント

### 避難場所 と 避難ルート

\* 自宅や学校、通学路周辺の

- ☞ 避難場所は?
- ☞ 避難場所への
- ☞ 移動ルートは?



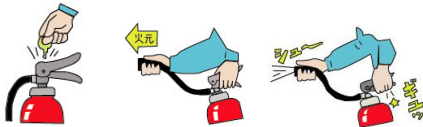
★最短ルートその他、  
回り道も調べておきましょう。

### 家族との連絡方法

- ☞ どうやって連絡を取り合うか、決めている?
- ☞ 災害用伝言ダイヤル番号の確認

### 消火器 の使い方

☞ 消火器の使い方を知ってる?



- ①安全ピンを引き抜く
- ②ホースを火元に向ける
- ③レバーを強く握る

### 準備しておく役立つもの

- ☞ 乾電池
- ☞ 水・非常食
- ☞ 携帯電話用の充電器



★災害時には入手しにくくなるので、  
普段から用意しておきましょう!



本校には、どこにAED  
が設置されているか、  
知っていますか?

答え… 管理棟1階事務室の前

★一度、自分の目で設置場所を  
確認しておいてくださいね!

9月9日は「救急の日」!



急病人やけが人を助けるために  
一次救命処置の基本をチェック

### 反応を確認

周囲の安全を確認し、呼吸や意識の様子を確かめます。

- 呼びかけに反応しますか?
- 普段通りの呼吸をしていますか?



\* 肩を軽くたたきながら、大きな声で呼びかける。

「大丈夫ですか!? 大丈夫ですか!?!」

意識も呼吸もないとき → その場にいる人で手分けして、①②③を同時に行う!

### ① 心肺蘇生

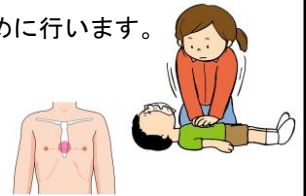
心臓の鼓動を取り戻すために行います。

#### ●胸骨圧迫●

強く：胸が5cm以上沈むくらいの力で

速く：1分間に100回以上のテンポで

絶え間なく：交代しながら休みなく(1~2分間ごとに交代する)



#### ●人工呼吸●

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返す!

\*人工呼吸がためられる場合は、胸骨圧迫だけでもOKです!

### ② 119に通報

#### ●落ち着いて、担当者の質問に答える●

- ・「救急です」
- ・場所：町名・番地は分かる範囲でOK!  
目印になる建物や商店名を伝える。
- ・状況：病人・けが人の性別・年齢・様子
- ・あなたの名前、電話番号

★携帯電話の場合は、救急車が到着するまで、電源を切らず、その場にいるようにする!

救急車到着までにかかる時間は **8.5分!**

(全国平均/「平成26年版 救急・救助の現況」総務省消防庁)



### ③ AED

必要な場合、電気ショックで心臓の働きを回復させます。

#### ●音声案内にしたがって操作する●

ふたを開けると、自動的に電源が入っているものもある。(そうでない場合は、電源ボタンを入れる)



#### ●電気ショックは自動で●

内臓コンピューターが必要と判断した場合だけ、電気ショックが行われる。間違って作動することはないので、意識のない人に対しては、なるべく急いで使う。



…あなたの勇気ある行動で救われる命があります!...