

日中は暑い日が続いていますが、朝夕の風に秋の気配を感じます。虫たちの声も、夏を締めくくるツクツクボウシから、秋の始まりを告げるコオロギやスズムシにバトンタッチ。涼し気な声に夏の疲れも癒されそうです。2学期が始まりました。秋の夜はリラックス&早寝早起きで、学校モードに切り替えを。

スポーツ障害のサイン

痛みは体からの SOS
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過ぎたり誤ったトレーニングを続けると、蓄積したダメージから思わぬ障害につながる場合があります。これをスポーツ障害といいます。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 (例)

- 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。



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 (例)

- 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。



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 (例)

- 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… 骨と骨がす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。



AEDの設置場所



知っていますか?

体育館玄関横の壁
自動販売機横
保健室の中

2019.7月に1台増えました。現在、校内に3台あります。イザというとき、すぐに使えるように確認しておきましょう!!

生徒保健委員会研修会報告

3G 森本 2E 高瀬

8月1日(木)、愛媛県生涯学習センターにおいて県下61高校の保健委員125名が集まり、研修会が行われました。ここでは、代表校の研究発表、アイスブレーキング、『今日から使える応急手当』というテーマの班別研修会がありました。他校の発表を聞いて様々な取り組みを行っていて参考になりました。班別研修では、心と身体を元気にすることについて学びました。心と身体が元気であることは健康だという印です。

下に今回の研修での発表の様子や、学んだことの一部を載せていますので、ぜひ参考にしてください。



今日から使える応急手当について

□心肺蘇生法

- 1 傷病者(倒れている人)の肩をたたきながら耳元で呼びかけ、反応を確認する。
- 2 大声で協力者を呼び、119番通報とAEDの手配をお願いします。
- 3 胸や腹部の動きを見て呼吸を確認する(7~10秒)。
- 4 通常通りの呼吸がない場合は、すぐに胸骨圧迫を開始する。
(約5cmの深さで、1分間に100~120回、強く、速く、絶え間なく圧迫する)
- 5 AEDの電源を入れて、音声メッセージとランプに従って操作する。
(胸骨圧迫は、その間も他の人に交代してもらって続ける)
- 6 電極パッドを肌に直接貼り付ける。AEDが心電図の解析を始めたら傷病者の体から離れる。
- 7 電気ショックが必要な場合は、音声メッセージに従ってショックボタンを押す。
(この時も傷病者には触れない)
- 8 電気ショックの後、すぐに胸骨圧迫を再開する。救急車が到着し救急隊員と交代するまでは、音声メッセージに従い、胸骨圧迫と電気ショックを続ける。
- 9 救急車の到着前に意識が戻った場合は、嘔吐の可能性があるので横向き寝かせる。



『感想』

今回研修会に参加し、僕たちは全体会の司会をしました。役割をまっとうすることが出来て良かったです。研究発表では各校とも自分たちの学校の特色をいかした発表を行っていました。班別研修では、心肺蘇生法や止血などの応急手当を学ぶことで出来ました。今回学んだことを生かし、これからの生活でいざという時、真っ先に行動に移せるようにしたいです。