



ほけんだより 5月

所沢市立北野中学校
保健室
令和6年5月21日

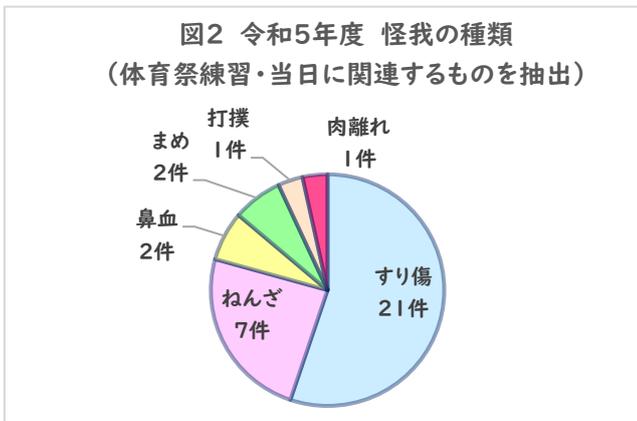
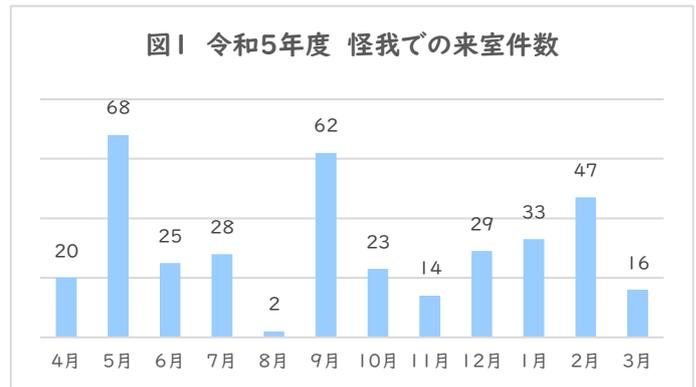
新年度が始まり、あっという間に一か月が経ちました。学校生活に慣れてくるとともに、疲れも出てくる頃だと思えます。一学期は、体育祭や宿泊学習など楽しみな行事が盛りだくさんですが、自分が思っている以上に心や体が疲れてしまうこともあります。「だるい」「寝つきが悪い」「イライラする」「気持ちが悪い」といった症状が出ている人はいませんか？これらの症状は、「あなたは少し頑張りすぎです」という心や体からの重要なサインかもしれません。サインに気づいたら、一度立ち止まって休息をとってみましょう。

◆怪我を予防しよう

中間テストが明けてから、本格的に体育祭練習が始まりました。体育祭当日が楽しみな反面、養護教諭としては生徒のみなさんが「怪我」をしないかが心配でもあります。

図1は、昨年度の北野中における怪我での来室件数です。体育祭が行われる5月の時期に、怪我が最も多いということがわかります。

運動していれば怪我の一つや二つ当たり前…と思っている人はいませんか。たしかに怪我をゼロに防ぐことは難しいと思えます。しかし、対策をすることで未然に防いだり、最小限に抑えることはできるはず。対策を考えるのに重要なポイントは、「どのような状況でどのような怪我が起こりやすいのか」を知ることです。昨年度の体育祭練習開始日～体育祭当日にかけて、どのような怪我が多かったかを図2にまとめました。



怪我の種類では、すり傷が最も多く、次いでねんざ、鼻血の順です。保健室来室記録を確認したところ、「大縄で足首を捻挫・すりむいた」「リレー・二人三脚・百足競争で膝や肘をすりむいた」というケースが多かったです。

図2を作成するにあたって、昨年のデータを見返したところ、リレーは当日の怪我が多く、大縄・二人三脚・百足競争は練習での怪我が多い傾向にあることがわかりました。大縄・二人三脚・百足競争は、慣れないうちは怪我をしやすい競技である可能性があります。逆にいえば、コツコツと練習を積み重ねて、上達していけば、大きな怪我を防ぐことにつながると考えられます。

また、体育の授業などでも言われていると思えますが、怪我を防ぐためには、準備運動をしっかりと行うことがとても重要です。準備運動が不十分だと、特に肉離れを起こしやすくなります。昨年度、肉離れが1件しか起こらなかったのは、生徒のみなさんが練習時から準備運動をきちんとやっていたからだと思えます（ちなみに一昨年は8件も肉離れがありました…）。

大縄に引っかからないようにするポイント

- ① 150回跳べるだけの体力をつける
- ② 跳んでいる途中に列が乱れないように意識する&声を掛け合う
- ③ 真ん中の人は足を高く上げる&外側から内側に向けて跳ぶ

大縄では縄に引っかかってバランスを崩して怪我をするというパターンが多いです。望月先生が3年生の学年だよりに、大縄のポイントについて詳しく書いてくださっているので、少しだけ紹介します。縄に引っかからないようにするという事は、怪我の予防だけでなく、優勝にもつながりますよ！1・2年生のみなさんは、機会があったら、3年生の先輩たちにコツを聞いてみてください。

◆怪我の応急処置を覚えておこう

「怪我の予防」の部分でもお伝えしましたが、どんなに予防につとめていても、怪我をゼロにすることは難しいです。ですが、怪我をしてしまったときに、適切な応急処置を迅速に行うことで、怪我の悪化を防ぐことができます。体育祭前に、応急処置の方法を確認しておきましょう。

すり傷 -肘や膝をすりおいたときは-

- ・水道で傷口についた砂や泥をきれいに落とす。
- ・ティッシュで傷口をふく。
- ・絆創膏を貼る。



鼻血 -鼻血が出たときは-

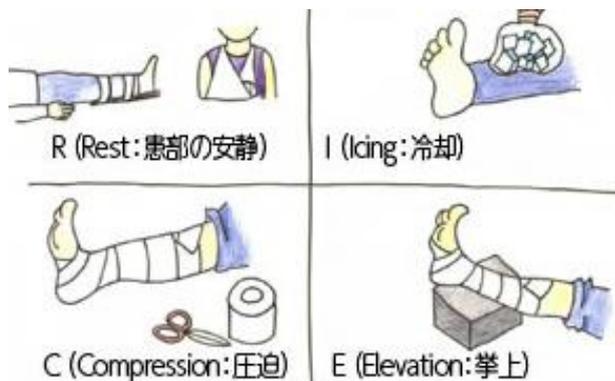
- ・鼻の付け根を強く抑える。
 - ・鼻栓を鼻の穴につめる。
- ☆血が止まらないときは、鼻を冷やす
☆下を向く(上を向くと血がのどに流れるため)



応急処置の基本はRICE処置!

ライス

-肉離れ・ねんざ・打撲・骨折などのときは-



- R**est……怪我の悪化を防止する
- I**cing……痛みや炎症を抑える
- C**ompression……腫れや内出血を軽減する
- E**levation……腫れや内出血を軽減する

ひどく腫れているとき、痛みが強いとき、
負傷した部位が変形しているときは、
すぐに病院に行きましょう!

◆熱中症に注意しよう

熱中症は、暑さによって体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能がうまく機能しなくなるために起こります。熱中症になると、立ちくらみやめまい、頭痛、吐き気などの症状が現れます。重症化すると命にかかわることもあるので注意が必要です。

熱中症は、急に気温が高くなったときに発生することが多いといわれています。これは、身体が暑さに慣れていないためです。5月は寒い日が続いたと思ったら、急に暑くなったりと、寒暖差が激しいため注意が必要です。

こまめに水分補給(のどが渇く前に飲むのがポイント)をしたり、休憩をとったりしながら運動してください。睡眠不足だったり朝ごはんを食べていなかったりすると、熱中症になりやすくなります。体育祭の前日は早めに寝て、当日の朝は必ず朝ごはんを食べてから登校しましょう。



・所沢市教育委員会『学校における熱中症対策ガイドライン』を参考に作成

【保護者様】

日頃より本校の学校保健活動にご理解・ご協力いただき、誠にありがとうございます。

例年、体育祭当日に水筒の中身が空っぽになってしまったと、救護テントに水分をもらいに来る生徒が多くいます。熱中症のリスクがあるため、救護テントで水分摂取をさせていますが、予算には限りがあります。ご家庭でも水筒を2・3本持たせるなど、いつもよりも多めにご準備をお願いいたします。当日は汗を多くかくため、スポーツドリンクなど塩分が含まれているものもオススメです。よろしくお願いいたします。