

すこやかに

平成30年9月18日
京都市立松尾中学校
保健室 No.13

文化祭や体育祭の練習が始まり、体調を崩している人もいます。「疲れているなあ」という人は、今こそ「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。ケガなく、元気で取り組めるように、生活リズムを整えて、体調を万全にしましょう。



スポーツ障害 に気をつけて

スポーツ障害って？

同じ動きを繰り返したり、特定の個所だけを使いすぎて起こるケガのことです。成長期は骨や筋肉の発達が未熟なので、負担がかかって、起こりやすいのです。



1つでもチェックがついたら病院へ

- ◆ 放っておくと、治療に時間がかかったり、スポーツ復帰ができなくなったりします。
- ◆ スポーツ障害を防ぐために、スポーツの前と後のストレッチを十分に行いましょう。



思い当たるところがないか チェックしよう！

- ☐ 肩や腕の関節に痛みがある
- ☐ 肩や腕の関節が動かしにくい
- ☐ 腕をまっすぐ伸ばせない
- ☐ 脚のつけ根や脚の関節に痛みがある
- ☐ 脚のつけ根や脚の関節が動かしにくい
- ☐ 腰を曲げたり伸ばしたりすると痛みがある
- ☐ 腕や脚にしびれがある



どんな人に使うの？

倒れて意識のない人に使います。

「電気ショックは不要」のメッセージが流れたら？

反応があれば、そのまま救急車を待ちます。

反応がなければ、**胸骨圧迫**を続けます。

胸骨圧迫は

強< (胸が約5cm沈み込むくらい)
速< (1分間に100~120回)
絶え間なく< (途中でやめない)

腕は垂直におろす



◎ 人工呼吸ができる場合は
【胸骨圧迫30回】+【人工呼吸2回】をくりかえす

どこにあるの？

- 学校の中は、**放送室前のロッカー**
- 駅、デパート、大型スーパーなど、たくさんの人が集まる場所。



音声メッセージに従います

使い方は？

- ① 電源を入れます。
(ふたを開けると電源が入るものもあります。)
- ② 服を開いて、パッドを貼ります。
1枚は胸の右上、もう1枚は胸の左下に。
- ③ AED が電気ショックが必要かどうか判断します。
- ④ 「**ショックが必要**」というメッセージが流れたら、ショックボタンを押します。



2分毎に、電気ショックと胸骨圧迫を繰り返します。

応急手当正しいのはどっち?

きちんとした知識を身につけよう

1 すり傷・切り傷

A 水道水で傷の周囲をよく洗う。出血していたら清潔なハンカチなどで傷口を押さえて止血する。

B すぐにばんそうこうを貼る。出血していたら、ティッシュペーパーで押さえる。



2 鼻血

A 鼻にティッシュペーパーをつめ、上を向く。首の後ろをたたく。

B 座って軽く下を向く。小鼻をつまみ、奥に向かって強めに圧迫する。



3 やけど

A すぐに流水で冷やす。痛みが軽くなるまでが目安。

B すぐに薬をぬる。



4 手足のねんざ・打撲

A 動くかどうかすぐ確かめる。マッサージをする。

B 安静にして、適度に圧迫するように弾性包帯などで巻く。患部を心臓より高く挙げて、氷で冷やす。



5 つき指

A すぐに引っ張って、筋を伸ばす。

B けがをした指を、隣の指と一緒にテープで巻いて固定する。その上から、氷で冷やす。



6 足のこむら返り

A たたいて冷やす。

B 足先をすねに向かってゆっくり押す。ふくらはぎのマッサージで筋肉をほぐす。

