



# 保健通信

2019.9.6

筑波大学附属聴覚特別支援学校 保健室

体育祭の練習が始まりました。

引き続き、熱中症予防の対策をしましょう。水分補給だけでなく、睡眠と栄養も大切です。早めに就寝して睡眠時間を確保し、朝食をきちんと摂って登校しましょう。けがの予防にも大切です。

## ※ 応 急 手 当 ※

受診するまでに行う一時的な手当のこと。けがや病気の状態を悪化させないようにします。医療の対象にならない軽度のけがや病気の手当も応急手当です。

自分でできるようにしましょう！

### 捻挫、打撲

冷水や氷のうなどで冷やす。  
動かしたり引っ張ったりしない。



### すり傷、切り傷

傷口の汚れを水で洗い落とす。出血が多い時は、傷口にガーゼなどを当てて押さえる。



### 鼻血

鼻をつまみ少しうつむく。  
骨がある部分ではなく、その下の柔らかい部分上を向いたり首をたいたりしない。



### やけど

水で冷やす。やけどした部位に強い流水が直接当たらないようにする。



### あし 脚がつる (筋肉がけいれん(収縮)する状態)

ふくらはぎがつった時は、リラックスして膝を伸ばし、足の指を手で手前に引いてふくらはぎをゆっくり伸ばす。温かいタオルなどを当てて温めるといい。たいたり急激に伸ばしたりしない(筋肉を痛めてしまうので)。



## ※ ストレッチ ※

運動の前後にはしっかりストレッチを！

ストレッチ…筋肉を良い状態にするために、筋や腱を伸張させること。

静的ストレッチと動的ストレッチがあります。



静的ストレッチ…反動や弾みをつけずに、ゆっくり時間をかけて筋を伸ばすストレッチ。

最近の研究では、静的ストレッチをした後、筋が弛緩してしまい、最大筋力が低下することが明らかになり、運動前にはするべきではないと考えられているそうです。また、柔軟性を向上し、血液循環をよくして筋肉疲労を和らげるため、静的ストレッチはクーリングダウン(整理運動)に行うのがいいそうです。



動的ストレッチ…関節の曲げ伸ばしや回旋などの関節運動を行って筋や腱を伸ばすストレッチ。

これから行う運動にある動作を取り入れることで、柔軟性を向上させたり、使う筋の協調性を高めたりすることができるそうです。最近の研究では、最大筋力や走行タイム、敏捷性が向上したことが明らかになっていて、ウォーミングアップ(準備運動)には動的ストレッチがいいそうです。

(ラジオ体操は動的ストレッチです。)

身長伸びが大きい時期は、骨は著しく伸びますが、筋や腱は骨ほど伸びません。そのため、筋や腱が突っ張った状態になり、この状態が続くと骨や軟骨を傷める危険性があります。だから、ストレッチをして筋や腱を伸ばすことは、けがを予防するためにも大切です。