

10月になりました。日中日差しが強くても、さわやかで過ごしやすくなってきました。新型コロナの非常事態宣言も解除され、今まで制限されていた生活も少しずつ戻りつつあります。

しかし、新型コロナの感染予防はこれからも変わりません。

**手洗い・マスク・距離を取る・換気**を意識して生活しましょう。運動会の練習も始まりました。準備運動をしっかり行い、水分補給をし、けがのないように練習しましょう。



## ～覚えておきたい救急処置の仕方～

応急手当の基本  
**RICE**  
内出血や腫れ、痛みを抑え、回復を早めます

**R** 安静 REST  
安静を保つ。固定することも

**I** 冷却 ICING  
氷を入れた袋やアイスバックで冷やす

**C** 圧迫 COMPRESSION  
テーブなどで、患部を適度に圧迫する

**E** 挙上 ELEVATION  
患部を心臓より高く持ち上げる

### つき指

指の靭帯の損傷や離断、脱臼などが起きていることも

**処置** 副木で固定。ない場合は指2本をテーブなどで固定。そして冷却

**注意点** ひっぱると、ひどくなります。腫れがひどく皮ふが紫色になっていたら骨折を疑い病院へ

### 肉ばなれ

ふくらはぎやふとももの前後におこりやすい筋肉の一部の断裂です

**処置** RICE。安静と圧迫は特にしっかり行います

**注意点** 断裂がひどいと、筋肉が固くなりひざの動きが悪くなることもあります。病院でしっかり圧迫を。くせになりやすいので、予防のウォームアップとクールダウンはしっかりと

### ねんざ

不自然にひねって、関節の靭帯や腱を傷めた状態です

**処置** RICE

**注意点** 軽く見られがちですが、クセになりやすく、最初の処置が大切。ひどいときには靭帯が切れていることもあります。病院へ

よくあるけがです  
おちんと応急手当できますか？



### 打撲

**処置** RICE。痛みがとれるまで安静に

**注意点** 痛みがどんどんひどくなる場合は、ただの打撲ではないかもしれません。病院へ

### 脱臼 (亜脱臼)

骨の位置が関節からずれてしまった状態で肩関節によく起こります。ずれたかたの状態や、ずれたけどすぐ戻ったのが亜脱臼です

**処置** 肩の脱臼は肘を90度にして三角巾でつる。さらにタオルなどで腕をからだに固定する。患部を冷却する

**注意点** 脱臼は時間がたてば元に戻しにくくなるので、すぐに病院へ。亜脱臼も適切な処置を受けないとクセになりやすいので、必ず受診を

### こむらがり

**処置** ◆つまっている筋肉とひざをゆくり伸ばす (つま先をあげるように)  
◆つまっている筋肉を強く圧迫する  
◆つまっている筋肉の周りをやさしくマッサージする

**注意点** クセになりやすいので、ウォームアップとクールダウンをしっかりと

## なぜ大切? ウォームアップとクールダウン

### ★ ウォームアップの目的

- 1 パフォーマンスをアップ
- 2 ケガを予防



・体がほどよく温まると、筋肉や関節の動きがよくなるため、パフォーマンスがアップします。またケガの予防にもなります。  
・神経系の伝達もよくなるので、パフォーマンスのアップに役立ちます。

### ★ クールダウンの目的

- 1 疲労を軽くする
- 2 スポーツ障害を予防

・筋肉にたまった疲労物質を取り除くため、疲れがたまりにくくなります。また運動で傷ついた筋肉を修復するのでスポーツ障害を予防します。

