



9月もそろそろ半ばになろうとしています。生活リズムの変化に加え、厳しい残暑、十王祭の準備、体育大会の練習もあり、疲れがたまっていることと思います。季節の変わり目で、体調を崩している人もいます。この時期は、心とからだを休めるために、睡眠をしっかりとることを意識してほしいと思います。必要な睡眠時間は一人ひとり違います。疲れているときは少し多めに睡眠時間をとるなどして体調を整えましょう。

## 体育大会！「睡眠」「栄養」「水分補給」で 熱中症予防

運動することで体温が上がると・・・

体の表面に血液をたくさん集めて熱を放出しようとするため、内臓にいく血液が減ります。その結果、内臓に酸素や栄養分が届かなくなり、吐き気・胸のむかつきなどが現れます。さらに脳にいく血液も減り始めると脳が酸欠状態になり、頭痛やめまい、集中力の低下などを引き起こします。



### ぐっすり睡眠 (夜更かしは×)

活動の前後は質のよい睡眠をとり、疲労を残さないようにすることが大切です。

かぜや下痢などで体調が悪い場合は、活動を軽減するなど調整してください。

### しっかり栄養 (朝食抜きは×)

体温調節の最も重要な働きをする汗は、血液中の水分と塩分から作られます。脱水状態や食事抜きのまま体育大会の練習や本番に参加することは避けてください。

### 活動前からの水分補給がポイント

のどの渇きを感じたときは、すでに体は水分不足です。活動を始める前から水分を補給しておくことが大切です。汗をたくさんかく体育大会では、水分だけではなく塩分も補給してください。スポーツ飲料がおすすめです。PTAの方が給水所を設置しますので、積極的に利用してください。



## 救急処置の PRICES

おなじみの RICE に P と S を追加して覚えよう

### R Rest (安静)

刺激が加わり続けられないよう、楽な姿勢で安静に！



### I icing (冷却)

痛みや出血、腫れをおさえるために冷やします！

### C Compression (圧迫)

腫れをおさえるために、包帯やサポーターを！

S サポート (支持) もしくは Stabilization (固定) 悪化しないようにケガをしたところを支持・固定！



### P Protection (保護)

それ以上のダメージを与えないように競技を中止して安全なところへ！



### E Elevation (挙上)

ケガをしたところは心臓よりも高い位置へ！

# なぜ、筋肉痛はおこるのか??



昨年の体育大会のケガで多かったのは、筋肉痛とすり傷でした。すり傷は、転んだり滑ったりして起きることは、誰でもわかることですが、では、筋肉痛はどうして起こるのでしょうか?

以前は、乳酸という疲労物質が筋肉にたまるからといわれていましたが、今は違うといわれています。では、筋肉痛の原因は何かというと・・・実はよくわかっていません。もっとも有力な説は、運動で傷ついた筋肉（の繊維）が治るときの痛みだそうです。



## ◎筋肉痛を防ぐ5つの方法◎

- ①運動前の栄養補給・・・運動で傷ついた筋肉を治すために必要なたんぱく質、エネルギー効率を高めるビタミンB1を運動前に摂っておこう!
- ②ウォーミングアップ・・・運動前には軽いジョギングやストレッチを行い、動かしやすい身体の状態に整えておこう!
- ③こまめに水分補給・・・汗をかいて、血液中の水分が減り、血流が悪くなると、酸素や栄養素もスムーズに流れていけなくなり、筋肉痛が起こりやすくなります。
- ④クールダウン・・・運動後も軽いジョギングやストレッチなどで、ゆっくりとしめくくろう!
- ⑤毎日の軽い運動・・・普段から軽い運動やウォーキングをしておく、筋肉が徐々に鍛えられ、筋肉痛になりにくくなります。



## 9月9日は救急の日



SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS

### 知っていますか? 救急車の呼び方

①119番に電話をかけます。



②「火事ですか? 救急ですか?」と聞かれたら「救急です」と答えます。

③今いる場所をできるだけ正確に伝えます。(住所や目印となるもの)



④事故やけがをしている人の状態を伝えます。

ピーポーピーポー

⑤自分の名前、電話番号を伝え、救急車が来るまでその場で待ちます。



こんなときはためらわずに!

- ・意識がない
- ・けいれんが止まらない
- ・ひどい胸痛・腹痛・頭痛
- ・大量に出血している
- ・判断に迷う

こんなことではかけないで!

- ・いたすら
- ・軽いけが
- ・タクシー代わりに

●携帯電話・スマートフォンからかけるときは

- ・はじめに携帯電話などからかけていることを伝えます。
- ・途中で切れないように今いる場所で立ち止まって話します。
- ・救急車が来るまで電源は切らないようにします。



SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS



先日、うちの愛犬コタローの様子が変わるので、病院へ連れて行きました。検査・麻酔・薬...かなり痛い出費でした。犬は「痛い」とか「きつい」とか、おしゃべりできないので、人間が気づいてあげなくては いけません。でも、友達同士でも何も言わないから大丈夫ではなく、相手の気持ちや思いをくみ取ってあげなくては いけない場面がたくさんあると思います。少しずつでも相手の気持ちを考えられるような人になりたいですね。(養護教諭 河野美)

