

ほけんごよみ



西尾東高校
H24. 9

夏休み中は、野球部の活躍にはじまり、ロンドンオリンピックではテレビに釘づけになった人も多いのではないのでしょうか？暑い熱〜い夏になりましたね。

秋はスポーツで汗を流すのにちょうどいい季節ですが、ケガをすることも増えそうです。体が固いとケガをしやすくなりますので、普段からストレッチで柔軟性を高めておきましょう。

ケガを予防しよう！

ケガをしたら、すぐにRICE処置

ストレッチでケガ予防

痛みや腫れが引かないなら、整形外科へ

運動前の準備運動



運動の後はストレッチ



RICE処置



応急手当の基本中の基本！

けがの直後に行うことで、痛みがやわらぎ確実に回復が早くなる

- ① 整形外科を受診する
- ② ケガが治るまでは、医師の指示に従う
- ③ 気になることは、遠慮なく相談する
(治るまでの期間、トレーニング方法など)

整形外科と接骨院の違い

	整形外科	接骨院
免許	医師免許	柔道整復師
レントゲン検査	できる	できない
投薬	できる	できない

まず、整形外科で骨などに異常がないかみてもらおう！！