



# あなたのケガの原因は・・・？



ケガをしたときの状況を振り返って考えてみましょう。  
原因が分かれば、行動を改めることでケガを防ぐことができます！

- 午前0時を過ぎてから寝ることが多い
  - 朝起きるのが辛い
  - 時間がなくて朝ご飯を食べられないことがよくある
  - 体が重く感じる
- 
- ちょっとした段差で転ぶことが多い
  - 靴紐がほどけていても気にしない
  - 「人の話を聞いていない」とよく注意される
  - ぼーっとしていることが多い
- 
- 運動中や運動後に足がつることや足・手等が痛くなることもある
  - 運動後は筋肉痛になる
  - 最後に爪を切った日が思い出せない

この項目が多かったあなたは・・・

**睡眠不足**  
 注意力、体力低下の原因になります。十分な睡眠で疲れをとり、朝食で体のスイッチをONにしよう

**注意不足**  
 「ま、いいか」と思っていた行動が思いがけないケガにつながることも……。一呼吸、考えてから行動するようにしよう

**準備不足**  
 運動の前後に準備体操をしていますか。体のどの部分を使っているか意識するとより効果的です。爪や服装のチェックも忘れずに！

保健室へ行く前に！  
**できることはなにか？**

**応急手当**

- すり傷きり傷 → 水道水で洗う → 保健室
- 鼻血 → 5分以上、鼻をつまんで下を向く → とまらなければ → 保健室
- やけど → 水道水で20分以上冷やす → 保健室
- だぼく → ねんざ → 試合・授業の終わりを待たずに急いで保健室へ！ → 保健室

## 痛みや腫れが引かなときは整形外科へ

○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

まずは整形外科で骨に異常がないか見てもらいましょう

- ・ケガが治るまでは医師の指示に従おう
- ・気になることは遠慮なく相談しよう  
(治るまでの期間、トレーニング方法等)
- ※学校での生活中(登下校や部活を含む)にケガをした人は、保健室まで申し出てください。スポーツ振興センターの給付金の手続きをします。

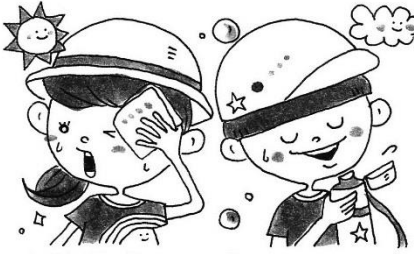
保健委員会からお知らせ

今年の保健委員会のテーマは「運動法」についてです。



東高生にお勧めの情報やストレッチを調べました！  
ぜひ見に来てください！！

残暑がまだまだ続きます



熱中症には気をつけて

生徒会のスタンプ企画にも参加中！展示を見に来てくれた方には先着で粗品も用意しています！（\*数に限りがありますので、お早めに！）