

体育祭が近付いてきました。疲れは溜まっていませんか。  
日中はまだまだ蒸し暑く感じる日が続きます。引き続き熱中症の予防を  
心がけ、しっかり準備をして、万全の状態でご本番を迎えましょう。



☆小さな気の緩みが大きなけがにつながることも…

## 注意事項を守って、安全で楽しい体育祭に！

- 朝食・昼食は必ず食べる！水分は1L以上準備し、  
のどが渇く前にこまめに水分補給！
- 手足の爪を短く切っておく。長い爪は思わぬけが  
の元になります。



- 準備運動・ストレッチをしっかりと！  
肉離れなどのけがを予防するためにも、十分にストレッチを行い、体をほぐしておこう。  
※肉離れ…筋肉の一部が断裂した状態。ダッシュ等、筋肉が急激に収縮する場面において発生  
する。太ももの前後やふくらはぎの筋肉に生じやすく、筋肉がうまくほぐれていないときに発  
症しやすい。
- 体調が悪くなったら、無理をせず、すぐに申し出る。（看護席は、退場門横のテントです。）

## 知っていますか？ / 災害用伝言ダイヤル

災害用伝言ダイヤルは、地震など大きな災害が起こった際に被災地への通信が増加し、  
つながりにくい状況になったときに提供される「声の伝言板」サービスです。一般電話や公  
衆電話、携帯電話のほか、災害時に設置される特設公衆電話などから利用できます。

### 【災害用伝言ダイヤルの使い方】

- ①「171」をダイヤル
- ②録音は「1」、再生は「2」をダイヤル  
(※暗証番号を利用しない場合)
- ③相手の電話番号を市外局番からダイヤル
- ④音声ガイダンスに沿ってメッセージを録音/再生





# できますか？身近なけがの応急処置

## つき指

①隣の指と一緒にテープで巻いて、固定する。



②氷のうなどで十分冷やす。  
☆絶対に引っ張らないようにします。

## 靴ずれが潰れた

①皮がめくれたところを水道水でよく洗う。

②ワセリンなどの保湿剤で乾かさないうにして絆創膏で☆水ぶくれは、できるだけ潰さない方が早く治ります。



## 爪が割れた

①傷口やその周りを、水道水でよく洗う。

②割れた爪をそのままにして、絆創膏で固定する。  
☆爪がはがれそうにはがれないように元に戻して、絆創膏で保護します。



## 覚えておこう！ 打撲・捻挫・骨折の応急処置は「RICE(ライス)」



R ...Rest 安静

I...Icing 冷やす

C ...Compression 圧迫

E...Elevation 挙げる

「RICE」は痛みを和らげ、腫れや炎症を抑える処置。回復の早さが変わります。

## 痛みは体からの SOS 見逃さないで！スポーツ障害のサイン

スポーツ障害は、スポーツで同じ動作を繰り返すことによって痛みなどの症状が慢性的に現れるけがのこと。早期に対処しないと重症化して、治癒やスポーツ復帰まで長くかかったり、スポーツを続けられなくなったりすることもあります。痛みや違和感などが続くときは、放置せずに専門医を受診しましょう。

**腰をそらす・ひねると痛い**

**腰椎分離症**

ジャンプや腰を回す動きを繰り返すと起こります。お尻や太股が痛むことも。

よく見られるスポーツ (例)

- 野球●バレーボール●バスケットボール
- サッカー など

**正しい対応** 急性期には、安静。慢性期には、腹筋や背筋の強化や柔軟（腰痛予防）

悪化すると... 骨と骨がずれてしまうすべり症に進行し、手術が必要になる場合があります。

**すねの内側が痛い**

**シンスプリント**

すねの内側に鈍い痛みが出ます。

注意 強い痛みは、疲労骨折の可能性も。

よく見られるスポーツ (例)

- 陸上●サッカー●バスケットボール など

**正しい対応** 痛みに応じて運動の種類や強度を調整する

悪化すると... 運動時以外にも痛みが出るようになります。無理して続けると完全骨折の危険があります。

### そのほかの主なスポーツ障害とそのサイン

○肘が痛い・・・「野球肘」「テニス肘」

○膝が痛い・・・「オスグッド・シュラッター病」「ジャンパー膝」「ランナー膝」