



令和7年9月26日 目黒区立第一中学校 保健室

区の連合陸上競技大会が近づいてきました。選手も応援生徒もけがや病気のないよう準備を進めましょう。まだまだ暑い日が続いていますので熱中症対策をしっかりとこなって当日の競技場で体調が悪くならないよう注意してください。

けがや見学できない程、体調が悪くなってしまった場合は保護者の方のお迎えが必要になります。日中必ず連絡がとれるよう保護者と連絡先を確認しておいてください。無理な参加は控えるようにしましょう。

区連体に向けての注意

○練習で肉離れや捻挫をしてしまったら、本番で力を出し切ることはできません。準備体操、ストレッチ、帰宅後はアイシングなど毎日の体のケアが大切です。痛みがある時は念のため受診をしましょう

○一日3食、栄養バランスのよい給食もしっかり食べ、睡眠を十分取りましょう。

○地域でコロナやインフルエンザは流行っています。感染対策はいつもどおり行いましょう。

○汗をたくさんかきますので、タオルを持参し、水筒は大きなもので水分補給をこまめに行ってください。

○当日は必ず朝食を取ることを約束です！

ねんざ 肉離れ 打撲 をしたら RICE

RICEとは、応急処置の基本であるRest（安静）Iceing（冷却）Compression（圧迫）Elevation（挙げる）の頭文字をとったもので、ねんざや肉離れ、打撲等の怪我に対応できる応急処置です。痛みや腫れ、内出血を抑えるのに役立ち、処置が早ければ早いほど怪我の回復は早くなります。

R Rest

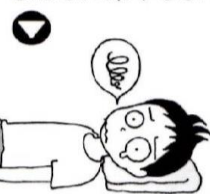
（安静）

刺激が加わり続けないう、楽な姿勢で安静に！



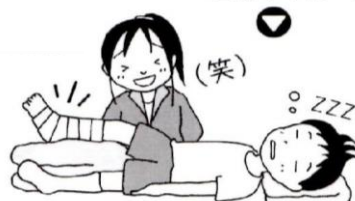
I Iceing

（冷却）
痛みや出血、腫れをおさ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！



E Elevation

（挙上）
ケガをしたところは心臓よりも高い位置へ！

ZZZ...

怪我を防ぐために...

★ストレッチ（一例）



●太もも前面 ●太もも後面 ●ふくらはぎ

★足裏をきたえる



足の指と足の裏で、タオルをたぐり寄せる。

運動中に怪我をしてしまったら



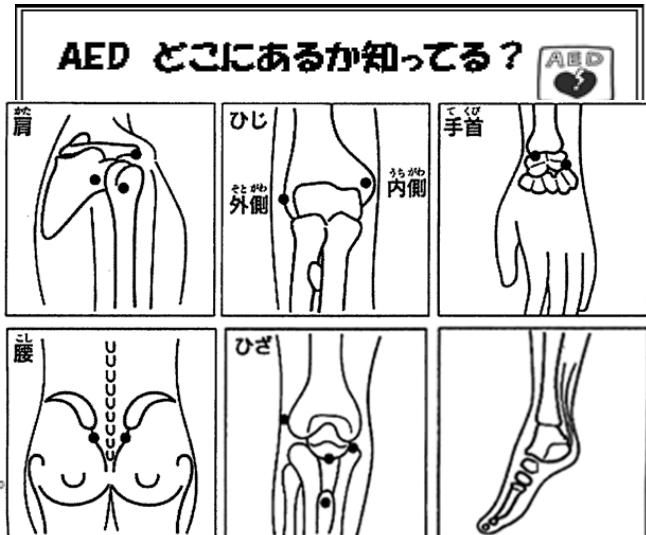
それ以上のダメージを与えないように競技を中止して安全なところへ！

予防のポイント

●=痛みが出やすいところ

1つでもチェックがいたら病院へ

- ① ウォームアップ・クールダウンを十分にする。
- ② ストレッチや入浴で筋肉の緊張をほぐす。
- ③ オーバートレーニングを避け、適度な回復時間をとる。
- ④ 体に負担をかけない動きを身につける。
体の一部に負担がかからないように全身をバランスよく使う。



保護者のみなさまへ

目黒区立中学校連合体育大会実施に係る選定医療費の取り扱いについて

開催中に発生した傷病の対応は、一時的には会場内に設置されている救護室にて、委託業者から派遣を受けている医師による救急処置を受ける場合があります。診察後、医療機関への受診が必要と認められた場合は、保護者お迎えの上、専門医受診していただくこととなります。その場合、選定療養費（大学病院への紹介状なしの治療による保険対象外の特別料金（自己負担））が掛かることもございますのでご了承ください。

区連体当日は競技場から一基本的に一人で自宅に帰すことができません。けがや病気で競技や見学ができなくなった場合には、相談後指定した時間までにご家族またはご親戚の方の引き取りをお願いしています。日中連絡が取れる連絡先を学校に事前にお伝えいただくか、お子様がわかるようにしておいてください。ご理解、ご協力よろしくお願いします。



心の健康について

思春期である10代は心身の発達が著しく、社会的つながりも増え、環境が大きく変化する時期です。学校生活では新たな人間関係を築いたり、受験や部活動などのプレッシャーを受けたりすることで、ストレスの蓄積が起こりやすくなります。多くのスケジュールを強いられ、十分な休息が取れなかったり、ストレスは適切に対処されないまま続くと、心身の調子が悪くなり、抑うつ症状が現れることがあります。新しい環境や挑戦には不安や悩みは当然あるもので、成長する機会でもあります。ストレスと上手に向き合いながら、自分にあった対処法を探しましょう。ゆっくり休む、規則正しく生活する、趣味の時間をもつ、自分の本当の気持ちを信頼できる人に話すなどはすべての人に対して重要です。何か困ったことがあったら一人で悩まないこと、周囲に助けを求めることができる人であってほしいです。

