



令和8年9月28日 目黒区立第一中学校 保健室

いよいよ区連体が近づいてきました。区連体の練習に陸上専門の指導者に教えていただく機会もあり、大会での本校の活躍に期待が高まります。選手も応援生徒も駒沢陸上競技場での開催に向け、けがや病気のないよう準備をしてください。台風の影響で天気も大きく変わり、体調を崩すことがないよう、早めの休養を心がけ、疲労を蓄積しないよう注意しましょう。

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） Icing（冷やす） 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^{レスト} est（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^{アイシング} cing（冷却）

痛みや出血、腫れをおさえるために冷やします！



C^{コンプレッション} ompression（圧迫）

腫れをおさえるために、包帯やサポーターを！



E^{エレベーション} levation（挙上）

ケガをしたところは心臓よりも高い位置へ！



怪我を防ぐために...

★ストレッチ（一例）



★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。

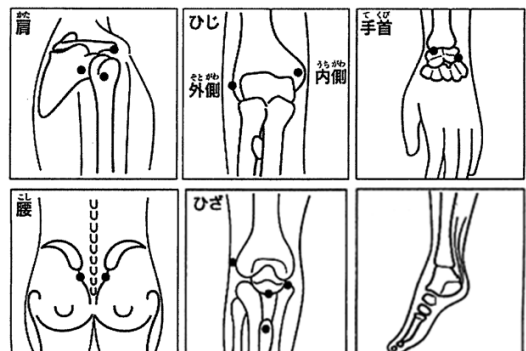
運動中に怪我をしてしまったら



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！

1つでもチェックがついたら病院へ

●=痛みが出やすいところ



予防のポイント

- 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。

スポーツ傷害をふせぐ！ 3つの「しっかり」

①しっかり睡眠をとる



眠っているときに、骨や筋肉を強くする成長ホルモンが多く出ます。また、睡眠は疲れから回復させます。

②しっかり食事をとる



バランスの良い食事で、さまざまな栄養素がからだを回復させます。また、エネルギーが補給され、集中力も高まります。

③しっかりほぐす



スポーツをした後の整理運動や入浴で筋肉をほぐすことで、疲れがたまりにくくなります。

まだまだ心配・熱中症

水分補給の原則は...



運動前に！ 20分ごとに！ コップ1杯！

区連体について連絡（持ち物の注意など）

- ① お弁当は腐りにくく、よく火の通った物を入れ、保冷剤などを多めに傷まない工夫をしてください。
- ② 水分は多めに用意（糖分の取り過ぎないように水やお茶、熱中症予防にスポーツドリンクの両方を準備）するとよいでしょう。水筒の中には氷を多めに入れておきましょう。
- ③ 帽子やタオル、ティッシュも忘れずに持ってきてきましょう。



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。さらに、医療機関への受診が必要と認められた場合は、医療機関を受診していただくこととなります。その場合、ケースによっては選定療養費（大規模病院への紹介状なしの受診など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お子様に伝えておいてください。ご協力よろしくお願いします



心の健康について



中学校3年間は特に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、成長する良い機会でもあります。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ず、家族や先生、仲間に相談しましょう。