

9月号 あおぞら

長い夏休みはどのように過ごしていましたか？部活に勉強にそれぞれ精一杯頑張った人がたくさん居たのではないのでしょうか。一日中、家から一步も出ない人はいませんでしたか？心配です。朝は日光を浴びて目覚め、昼はしっかり活動し、夜ぐっすり眠ることができる生活をしましょう。



9月9日は「救急の日」

けが予防の基本

- ①準備体操をしっかりやる。体操で体を温めてからスポーツをする。
- ②爪は短く切る。爪が何かに引っかかり、はがれるとかなり痛いです。
また、人を傷つけてしまうこともあるので危険です。
- ③自分に合ったくつをはき、かかとはふまない、靴ひもはしっかり結ぶ。
- ④常に周りをよく見て、安全を確認してから落ち着いて行動する。

宗岡中のみなさんは「爪が長い」「靴のひもが結ばれていない人」が多いです。
ひもを踏んだら転び、けがをします。気をつけてください。

スポーツ障害

身体の同じ個所を使いすぎたり、誤ったトレーニングを続けると、蓄積したダメージから思わぬ故障につながる場合があります。成長期は骨と筋肉のバランスがとりにくく骨にもろい個所があるため、特に起こりやすい。顧問の先生やコーチの話をしっかり聞いて正しいトレーニングを心がけましょう。

<人との接触が必要な運動>

柔道

筋力トレーニングや体幹の強化がけが防止に有効

柔道では投げられて床に頭を強く打って脳震盪を起こすことがあるので

相手を投げた後、手を離してはいけません。

<ボールを介して人との接触が起こる運動>

バスケット

空中の接触は大きなけがにつながります。リバウンド争いの際、特に身長差がある場合は相手の手が顔面に当たることもあるため、注意が必要。

サッカー

ゴールキーパーはキャッチの際の手指のけがが多い。キャッチングの基礎技術の習得が必要。

ヘディングはジャンプ後の転倒事故が多く、**転倒時の正しい受け身の仕方の習得が必要。**

相手選手との競り合い転倒で足の骨折などが起こる。

<バットやボールを使用する運動>

野球・テニス・バドミントン・バレーボール・卓球

予期しない方向からの飛球、予期しない攻撃への反転動作時のつまずきや滑りやすい環境でのプレーに注意。接触が起きにくい球技では**予期しない接触**が大きくなけがにつながりやすい。

仲間との意思確認、事前の守備範囲の確認が必要。

痛みは体からのSOSです。見逃さないようにしてけがの防止を心がけましょう。

119番 かけられますか？

119番に電話 スマホからでも局番はいりません

あわてて一方的に話すより、指令員の質問に落ち着いて答えていけば大丈夫です

火事ですか？ 救急ですか？	救急です
場所はどこですか？	〇〇市〇〇町〇〇番地 〇〇公園です
どうしましたか？	中学2年の〇〇くんの目に ボールが当たって痛がっています
あなたのお名前と、いまかけている 電話番号を教えてください	〇〇〇〇です 電話番号は〇〇〇

AEDをこわがらない！

AEDって、難しそうだけどだれでも使えるの？

- 音声メッセージが流れるから、そのとおりにすれば、誰でも安全に使えます。

AEDを使うのは、どんなとき？

- 意識がないとき。
- 呼吸のようすがおかしいとき。

AEDが必要ないときに使ってしまったらどうなるの？

- 必要ないときは、「電気ショックは必要ありません」というメッセージが流れるから、安心してください。

わたしの学校のAEDがある場所は

筋力維持に必要不可欠

たんぱく質を**毎食**摂りましょう！

たんぱく質は食べだめができないため、**3回の食事**で摂る必要がある。夕食から朝食までは長時間たんぱく質が補給されず筋肉の分解が進みやすくなるため、**朝食**のたんぱく質摂取が大事。

肉や魚など動物性たんぱく質、豆類や大豆製品など植物性たんぱく質、これらを合わせて摂ることで筋肉の合成が活性化する。いろいろな食品から摂ることが大切。

卵は体に吸収しやすい良質なたんぱく質が豊富。卵黄には**脳内で記憶や学習に関わる**神経伝達物質の材料になるコリンも含まれていて優秀な食材です。ぜひ、卵を活用しましょう。

