

体育祭に向けて

夏休みも明けて月末には体育祭があります！

まだまだ暑いですが体育祭に向けて体調を整えましょう！
夏休み明けに多い健康トラブルを紹介しす



今年は、新型コロナウイルスの影響で、マスクを着用している時間が長いので、こまめに水分をとるようにしましょう！
綱引きや大縄跳びは特に“三密”に気をつけて
終わった後には、手洗い・アルコール消毒をしっかりと
しましょう！！

運動会の練習が始まります

ケガがなく、元気で過ごすために

練習前

- 睡眠をしっかりとる
- 朝ごはんを食べる
- つめを切っておく
- 準備運動（ウォーミングアップ）をする

練習中

- 水分をこまめにとる
- ぐあいが悪くなったら、無理をしない
- ふざけない

練習後

- 整理運動（クールダウン）をする
- 汗をふいてせいけつにする

『スポーツ障害』ってなに??

まだまだ暑さは続きますがもうすぐ**総**です

秋といえば... スポーツの秋！
ということで、スポーツ障害について紹介しす

スポーツ障害とは

⇒ 同じ動きをくり返したり、特定の箇所だけを
使すぎて起こるケガのことです。
成長期は骨や筋肉の発達が未熟なので
負担がからって起こりやすいのです。

思い当たると思わないか
チェックしよう

- 肩や腕の関節に痛みがある
- 肩や腕の関節が動かさづらい
- 腕をまっすぐ伸ばせない
- 脚のつけ根や脚の関節に痛みがある
- 脚のつけ根や脚の関節が動かさづらい
- 腰を曲げたり伸ばしたりすると痛みがある
- 腕や脚にしびれがある



夢野台高校のAEDが置いている場所

- 体育館の入り口(2F)
- 保健室前

AEDは迅速に使用しないと効果が薄れていきます。予めどこにあるのかや使用方法を確認しておき、万が一の時に備えておきましょう。

AEDが1歩を踏み出す勇氣

119番の通報後に救急車が到着するまでの時間は、全国平均 8.3分と言われます(平成25年)。
突然、心停止を起こした人の救命率は、1分後に「AED」を使用すれば90%。それから1分遅れるごとに7~10%ずつ低下していきます。つまり、命のタイムリミットは、約10分。
即行動するのは不安で難しいことですが、踏み出したその一歩がいつか誰かの命を救うかもしれません。もしかしたら、それはあなたの大事な人かもしれません。
そのためにも、普段から一歩を踏み出すための知識と勇氣を！