

# しまけんだより 体育祭前号

## けがの予防

9月になり体育祭が近づいてきました。  
今月は体育祭に向けて、けがのことについて紹介します。  
紹介する内容は2つです。

### 1つ目、ねんざ

ねんざは足首などをひねってしまうことです。  
運動の前には、しっかり準備運動をして予防をしましょう。  
※特に手首や足首をしっかりとめましょう。

### 2つ目、肉離れ

肉離れは、はれたりすることもあります。  
肉離れにならないように運動の前や後にストレッチをすることが大切です。

### もしなってしまったら...

これらのけがになったら、応急手当をするようにしましょう。

応急手当をするための四原則「RICE」(ライス)を紹介します。

R: Rest → 安静にする(レスト)

I: Icing → 冷やす(アイシング)

C: Compression → 圧迫する(コンプレッション)

E: Elevation → 高く上げる(エレベーション)

もしけがになったらこの「RICE」をしましょう。ただし、はれがひどい  
たら温めることが大切です。

9/5の放送内容での  
大きなけががなく、体育祭を  
終りたいですね!

1年生 保健委員会より