

保健だより

9月号

令和8年9月14日
NO.6



いよいよ運動会が迫ってきました。
練習が始まり、勝負に熱くなってくると増えるのがケガです。
運動会の主役はみなさんです。ケガなくゴールしましょう！

運動会での 転倒・捻挫に注意！

ちょっとした油断が、大きなケガにつながります。
自分の体は自分で守ろう！



特に「足首の捻挫」は、
競技の継続がむずかしくなる
こともあります。



転倒しやすい場面

① 足元の障害物に注意！



ひも・ロープ・段差・用具などに
つまずいて転倒することがあります。

② 濡れた場所・すべりやすい場所に注意！



水たまりやぬれた床、砂ぼこりの多い場所は
すべりやすく、転倒の原因になります。

③ 混雑しているときに注意！



人が多い場所や競技の切りかえ時は、
接触やバランスをくずして転倒しやすくなります。

捻挫しやすい場面（特に足首の捻挫に注意！）

① 着地や切り返しするとき！



ジャンプの着地や方向転換のときに、足首を
ひねってしまうことがあります。

② 柔軟不足や疲れがたまっているとき！



筋肉や関節がかたくなっていると、思わぬ
動きで捻挫しやすくなります。

捻挫のサインを知っておこう！

- ☐ 痛みがある
- ☐ はれがある
- ☐ 内出血がある
- ☐ 歩きにくい

ひとつでも
当てはまったら、
無理をせず、
知らず！



- R** Rest (安静)
動かさず休む
- I** Ice (冷やす)
氷や保冷剤で
冷やす (15～20分)
- C** Compression (圧迫)
包帯などで
軽く圧迫する
- E** Elevation (挙上)
心臓より高く
上げて休む

※痛みが強いときは、すぐに保健室へ！

予防のポイント！

準備運動をしっかりと！



筋肉や関節をほぐし、
ケガを予防しよう。

足元をよく確認！



ひも・ロープ・段差・
用具の位置を確認しよう。

靴のひもはしっかり結ぶ！



ゆるいとつまずく原面に、
二重結びがおすすめ！

走るとき・動くときは 周りをよく見る！



人や障害物に気づかず
ぶつかったり、転倒したり
するのを防ごう。

水分補給と休憩をしっかりと！



疲れがたまると注意力が
落ちて、ケガをしやすく
なります。

無理をしない！



体調が悪いときは、
すぐに先生に相談しよう。

みんなで安全な 運動会をつくろう！

ケガのない最高の思い出を
一緒につくろう！



「少しなら大丈夫」は危険です。意識して行動し、ケガゼロの運動会にしよう！ 困ったときは、すぐに先生・係の人に知らせてください。

あなたの転倒リスクは？

- ☐ 靴紐がほどけやすい
- ☐ 運動前の準備運動をしない
- ☐ 朝食を食べないことがある
- ☐ 水分をとらない
- ☐ 睡眠時間が6時間未満

- ☒ 0～1個 転倒リスク低め！
- ☐ 2～3個 少し注意！
- ☐ 4個以上 転倒リスク高め！

今すぐ生活習慣を見直し、自分の足元は自分で守ろう！

爪切り ～ 誰かを傷つけてしまう前に ～



すり傷・切り傷など

感染予防が大切です

- ☐ しっかりと砂を
洗い流す
きれいに洗えれば
消毒は必要ありません



- ☐ 傷口をガーゼなどで
保護する

洗浄が上手くいかないときや出血が止まらないとき、
痛みが治まらないときは医療機関へ！





体の熱気を早く鎮める ～ 熱中症対策 ～



アスリートも実践！

熱中症予防に効果的な「前腕冷却」「手のひら冷却」

2026-07-24 06:30 ウェザーニュースより

過酷ともいえる猛暑の下で活躍するアスリートたちの熱中症対策から、私たちの生活にも活かせるヒントはないでしょうか。2015年からラグビー日本代表などスポーツ選手・大会主催者・観客を気象面からサポートしているウェザーニュースのスポーツ気象チームに、アスリートが実行している熱中症予防対策について聞きました。

アスリートであっても熱中症予防の基本は同じで、暑い環境で長時間過ごさないこと、タンパク質などの栄養をしっかりと摂り、良質な睡眠をとることが重要といいます。

またアスリートは、運動前と比較して運動後の体重損失が2%以上とならないように、運動中のみならず、運動前から計画的な水分摂取を行っています。

アスリートも行っている 熱中症対策

前腕冷却の方法



ウェザーニュース

- ① バケツなど、水のたまるものを用意する。
大きめのクーラーボックスでもよい。
- ② 水をためた容器に手掌部から前腕部を浸ける。
水温は13～15℃付近で行うと、痛みを伴うことなく
感覚的な冷涼感も大きくなる。長いほど効果が期待できるが、
短時間でも冷涼感や皮膚温の低下は得られる。
- ③ 大きめの容器がない場合は、冷やしたペットボトルを握ったり、
その水を前腕や手にかけたりするなどして、腕からの熱放散を促す。



◎水道水でも○
◎浸けるのは足裏も○

濡らしたタオルを軽く
絞り、腕や足、顔など
を拭くのも○

腕や脚は体幹部と比較して表面積の比が大きく特殊な血管を備えているため、熱を身体の外に逃がしやすい構造となっています。論文では、体幹部の表面積比を1とした場合、腕は5倍、手指は22倍、足では69倍にもなるといわれています」(スポーツ気象チーム)