



令和3年8月20日(金)
宮城県工業高等学校
保健室

今年の夏は東京オリンピック、パラリンピックが開催されました。コロナの影響で1年延期となり、ほとんどの競技で史上初の無観客という中、日本史上最多のメダル獲得数となる活躍と感動をもたらしてくれました。オリンピック選手達の5年間の努力は並大抵のものではなかったことでしょう。生徒の皆さんも猛暑の中、部活動や就職・進学に向けた頑張りを見せてくれた夏。この夏の頑張りがきっと結果に繋がってくるはずです!

宮城県は過去最多の感染者数となり、20日から“まん延防止等重点措置”が適用されます。生徒の皆さんもこれまで以上に感染対策を徹底して下さい。朝から調子が悪い場合や微熱がある場合は、無理をして登校せず自宅で休養するようお願いいたします!また、発熱した場合は必ず病院を受診し結果を担任の先生に報告して下さい!!

8/25. 26. 27は球技大会

当日は無観客での実施となります。競技中は一人一人が感染対策をしっかり行い、楽しく、健康的に、安全・安心な行事となり、さすが県工生!と言われるような行事にしていきたいと思います!!



その1 朝、必ず自宅で検温してくるこ!

発熱や風邪症状がないことを確認し健康観察カードへ記入・提出しましょう。

その2 競技中以外はマスク着用、移動する時もマスク着用のこ!

競技中は外しても構いませんが、人が密集している場合はマスクを着用するようにしましょう。



その3 応援は拍手で大声を出さないこ! 教室から心の中で応援しましょう!

教室でのリモート応援となります。自分のクラスが競技していると盛り上がり大声が出てしまいます。たくさんの拍手や心の中で盛り上がりましょう!!

その4 競技の前後、教室に入る前、昼食前に手洗いをするこ!

手洗いは感染症対策の基本です。こまめに手洗いを行って下さい。手洗い後、アルコールで手指消毒をしましょう!



その5 密を避けるこ!(人との間隔は1m以上!)

密集・密接・密着しないよう常に心がけましょう。行事やイベントでは人との距離がとても近くなります。競技以外ではマスクを着用!一人一人の意識が大切です。率先してよろしくお願いします。

前日までに準備してほしいもの...



- | | | |
|---|-----|---------------|
| ☒ マスク (予備用も含む) | ... | 感染防止 |
| ☒ 爪を切る, ピアス・ネックレスをしない | ... | けが防止 |
| ☒ 履き慣れた運動靴 | ... | けが防止 |
| ☒ タオル, 着替え, 上着 | ... | 冷え対策 |
| ☒ 保険証 (コピーは使用できません) | ... | 受診の際に必要 |
| ☒ 保護者との連絡方法を確認する | ... | 緊急時に連絡がとれるように |
| ☒ 飲み物 (スポーツドリンクがおすすめ) | ... | 熱中症や脱水症状の予防 |
| ☒ 早めに寝て朝食を食べる | ... | 体調を整える |

打撲やねんざの応急処置！ 覚えておこう！ RICE

スポーツをしているとき、打撲やねんざをしたら、どうする？

そんなとき思い出してほしいのが、応急処置の大切なポイント「RICE（ライス）」。打撲やねんざなど、運動中によく起こるケガに対応できる方法です。ぜひ、覚えておきましょう。

ただし、「RICE」は、治療ではなく、応急処置です。応急処置をした後は必ず病院で診てもらいましょう。

Rest レスト/安静

はれや内出血を抑えるために、痛みを感じたらすぐに運動をやめて、安静にします。



ココに注意！

無理は禁物。ケガが治りにくなるので、絶対にやめましょう。「休む」のも、スポーツマンにとって大切な「勇気」の1つです。

Ice アイス/冷却

はれや内出血をできるだけ抑えるために、患部を冷やします（15～20分ほど、氷のうなどを使う）。冷やすことで、痛みをやわらげることもできます。



ココに注意！

冷やし過ぎると、凍傷を起こすことがあるので、氷は直接あてず、タオルなどにくるみましょう。

Compression コンプレッション/圧迫

はれや内出血を抑えるために、患部を軽く押さえます。



ココに注意！

押さえる力が強すぎると、血の流れを悪くしたり、神経を圧迫したりする恐れがあります。青くなったりしびれたりしたら、押さえる力をゆるめましょう。

Elevation エレベーション/高挙

痛いところを心臓より高い位置に保ちます。手の場合は三角巾でつり、足の場合は横になって、足をものの上に乗せます。



RICE の目的

「RICE」は、炎症や出血、はれを抑えるために行います。打撲やねんざは、次のような流れで症状が悪化しますが、RICEを行えば、早い段階（②の段階）で症状の悪化を抑えることができます。また、ケガを早く治すことにもつながります。



①ケガの発生。



②患部の内出血、炎症が始まる。

③組織内に血液や組織液が溜まり、はれた状態になる。

④はれが悪化すると、神経や筋、腱などを圧迫する。

⑤動きに支障が起きる（運動障害や感覚障害が起こる）。