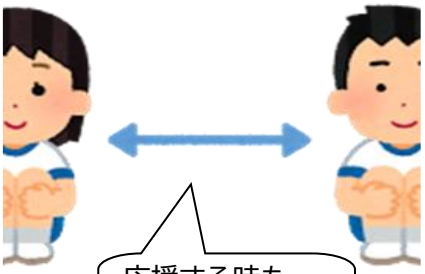
保健だより

No. 133
桐生市立商業高等学校　定時制
2021／11／10



校内球技大会があります。

～ケガや体調に気をつけて運動しましょう～



対処方法

・傷口に汚れがついている時は、 傷口の汚れを水道水で洗う。
・ガーゼなどで止血する。



対処方法

・下を向いて、鼻をつまみ、止血する。

注意！
・上を向かない。
・血を飲みこまない。
・首の後ろを叩かない。



対処方法(RICE 処置)：安静(あんせい)、冷却(れいきゃく)、圧迫(あっぱく)、挙上(きょじょう)

打撲(だぼく)やねんざ、肉離れなどスポーツでよく起こるケガの対処方法で、痛みや腫れを軽くすることができます。



ケガや体調が悪い時は、早めに教えてください。

◎ 安全に練習するために

・生活習慣を整える。
・睡眠は十分にとる
・食事をきちんと食べる。

◎ ケガをしない、させないために

・手足の爪はきちんと切る。
・サイズの合った靴をはく。
・ぶつからないようにする。

◎ 熱中症予防のために

・こまめに水分補給をする。
・無理をしない。