



ケガと病気から体をまもる

予防・手当・体づくり

鈴木和弘・近藤とも子／著 オーモリシンジ／絵



まずはストレッチングから

ストレッチングは何のためにするのでしょうか？ どのような効果があるのでしょうか。



- 1) それぞれの関節が動く範囲を広げて、筋肉のきんちょうをやわらげます。
- 2) ケガの予防およびケガで動きが悪くなった筋肉や関節などはたらきを回復させます。
- 3) 心や体の疲れを取りのぞき、リラックスすることができます。



●**肩、背中**のストレッチング
息をゆっくりはきながら手を思いきり前に伸ばす。

●**腕と肩**のストレッチング
腕が上がらない人は手を伸ばしてやってみる。

●**ふくらはぎ**のストレッチング
後ろに伸ばした足のふくらはぎを意識して左右行う。両足のつま先はまっすぐ前に向ける。

●**ふともものうらがわ**のストレッチング
おしりを後ろに引いて背中を伸ばし、ひざをお押し。つま先はできるだけ上に向けるとよい。

●**上半身**のストレッチング
左右に大きく、ゆっくりと倒していく。



●**腰、肩**のストレッチング
足を肩はばより広く開き、おたがいの肩を下に押す

●**腰、肩**のストレッチング
相手を自分の腰の上にゆっくりとのせるようにする。

●**ふとももの表がわ**のストレッチング
片ほうのひざを曲げて、ゆっくり体を倒す。左右やってみよう。

●**足のうらがわ、股関節**のストレッチング
つま先を見て、ゆっくり体を倒す。

●**股関節**のストレッチング
足のうらを合わせ、ひざを上下にゆらす。

●**股関節、腰**のストレッチング
ゆっくりと体を前に倒す。

●**股関節、ふとももの**ストレッチング
片足を伸ばし、もう片ほうのひざを胸に近づける。左右行う。

正しいストレッチングのやり方は？

- ①**反動をつけないで！**：急な反動をつけて行くと、逆に筋肉がきんちょうして痛める原因になります。
- ②**呼吸をとめないで！**：呼吸をとめると筋肉がかたくなって、伸びなくなります。
- ③**伸ばした筋肉を意識して！**：最も大切！たとえば、ふともものうらがわをゆっくりと伸ばしていくと、その筋肉が引っ張られて「筋肉の張り」を感じることができます。この「張り」を感じなければ正しく行っていることにはなりません。
- ④**無理に伸ばさないで！**：ほどよく「張り」を感じることができていれば大丈夫！痛みを感じるようなら、無理に伸ばしていることになります。ハリキリすぎないでやりましょう。
- ⑤**体全体を意識して！**：1ヵ所だけでなく、体全体をバランスよくストレッチングしましょう。ふとももの前をやったら、うらがわも必ずやりましょう。

あぶないよ!

5カ所のケガを^{ふせ}防ぐことは
できなかったのでしょうか?
どうしたらこんなことにならずに
すんだのか、
それぞれ考えてみましょう。

テニスボールが 目にバシ〜ン!

がんきゅう ちよくげき
眼球を直撃したために
眼球の中で出血発生。
目が痛くてあけられない!

髪からおっこすマ 頭皮ガバツクリ!

頭皮が切れて、
病院で縫うほどの深い傷が。

けったボールが 頭にバツコ〜ン!

あまりの^{しょうげき}衝撃に頭が
クラクラ。
気持ちが悪くなり、
はいてしまいました。

はげしくぶつかって 鼻血ガドバー!

出会いがしらに
鼻と頭がゴツツン。
骨折した鼻は曲がってしまい
そのうえ大出血!

じゃくす 蛇口にぶつけて 歯ガグラグラ!

歯肉にくっつきついた
蛇口のあとから大出血。
歯がぬけ落ちた!?





あれっ! 鼻血 が出た! が止まらな い!

10分間押し続けろ。
(途中で手をはなしたり
もう10分間)



圧迫止血



こんなときは耳鼻科に相談

★鼻血の手当をしても止まらない
★くり返し鼻血が出る。



口の中の血は飲みこまずにはき出そう。

鼻をいじったり、空気が乾燥していたり、興奮などで鼻の粘膜が傷ついたり、急に血が多く流れたりすると起きてしまいます。でも、ほとんどの場合は心配いらないので、出血したがわの小鼻を中央に向かって強く押さえましょう。



これはやってはいけません!

★あおむけに寝る。
★首のうしろをトントンたたく。





あいた!

しゅんきく
たご
ちやった!

つき指をしたら、骨折している可能性もあるので、まずは安静にして運動をひかえましょう。そのままの状態じょうたいで氷水の中に入れて15～30分ほど冷やします。しびれて感覚かんかくがなくなってきたら、いったん水からあげましょう。感覚かんかくがもどってきたらまた冷やします。痛めた指をひっぱったり、もんだりしてはいけません。

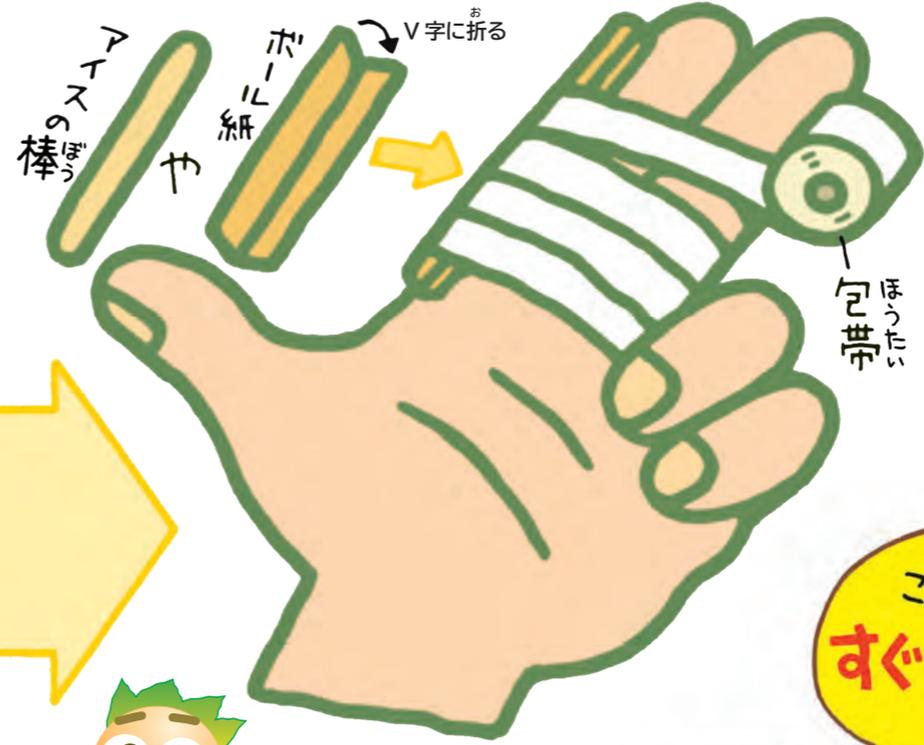


じゅうぶんに冷やさないで、まわりがはれて治なおりが悪いよ!



つき指をあまくみてはいけない!

つき指だと思っおもっていても、もしかしたらこんなことになっているかも……

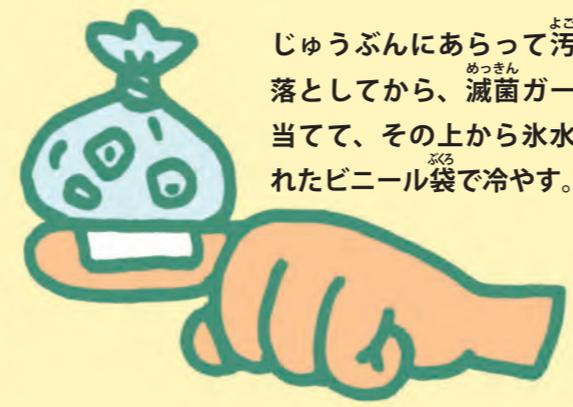


ケガした指を動かすうごかすと痛いので、ボール紙やアイスの棒で補強して、となりの指といっしょに固定して動かさないようにする。



もしも傷口きずぐちがあったら…

じゅうぶんにああらって汚よごれを落としてから、滅菌めつきんガーゼを当てて、その上から氷水を入れたビニール袋ぶろで冷やす。



こんなときは
すぐに病院へ!!



- ★指がへんけい変形している
- ★はれかはひどい
- ★指が曲まがらない
- ★いつまでも痛みいたみがおさまらない

熱が出た

熱は、バイキンを
やっつける強力な
武器なんだ！

体温を測ったら、すごい熱！これはたいへん！
さっそく薬を飲んで熱を下げなくちゃ……。
でもちょっと待った！ホントにそれでいいのでしょうか？

かぜやインフルエンザを起こすバイキン（細菌やウイルス）は、寒さを好み、暑さをきらいます。だから体温が38℃以上になると、バイキンは「これはかなわない」と活動ができなくなってしまいます。防衛軍（白血球）ががんばるだけでなく、熱を出して敵（バイキン）をやっつけるというワザも持っているのです。ということは、せっかく体が熱を出してバイキンを撃退しているのに、すぐに解熱剤を飲んでしまえば逆効果ということになりますね。でも、体が熱を出しっぱなしでは、こんどはみなさんの体そのものがまいてしまいます。まず熱でバイキンをやっつけて、体から汗が出てきたら、ここでやっと解熱剤の登場です。体の反応をいかすことと、タイミングよく薬を飲むことでじょうずにバイキンと戦いましょう。

脈拍は
1分間に
95回！

体温は
37.5℃

熱は、
コロナウイルスの
場合もあるから
注意が必要！



1

寒気のあるときは、
熱が上がるサイン



あたたかい飲み物や食べ物をとって、あたたかくして寝る。
ホットミルク、コーンポタージュ、おかゆ、うどんなど。



2

寒気はなくなり、
カッカして熱い

ビタミンCが入っているもので体をあたためる。
野菜スープ、みかん、レモネード、しょうが湯など。



解熱剤は
まだだよ！

3

汗が出てきたら、
首とわきの下を冷やす



体から失われたエネルギーを補給して、防衛軍を元気にするために、あたたかいバナナミルクなどをとる。

こんなときは
すぐ病院へ

39℃以上が続いたり、はき気、下痢、けいれんなどの症状があったら、すぐ病院へ行って手当を受けよう。

冷たいミネラル炭酸水などで水分補給。熱が下がりはじめたら、かぼちゃスープやブロッコリーを食べる。

