ケガキッカケ つよしの 運動のススメ。

vol.18 ～負傷者を救うのは…そばにいる「あなた」です～

スポーツの秋がやってきました。いよいよ村の体育祭も始まります。どんなに注意していても運動しているとケガをすることがあります。目の前で友だちがケガをしたとき、オドオドしてただ見守っているだけでは、その友だちはかわいそうです。負傷した人が医師の治療を受けるまでに、近くにいたあなたが手当てをしてあげましょう。友情が深まります。

今回は、「知ってると役立つ、知らないと困るスポーツ傷害と応急手当」を紹介します。

ねんざ

引っ張られたりねじれたりして、骨と骨をつないでいる靭帯が伸びたり切れたりします。足や膝の関節に多いです。

手当て RICE療法*。痛みが取れない、顔面蒼白、冷や汗、激しい痛み、呼吸が弱い場合は、骨折の疑いがあります。必ず整形外科の診察を受けましょう。

突き指

縦の方向に無理な力が加わっておこるもので、関節のはれや痛みがあります。

手当て RICE療法*。棒や段ボールをそえて包帯で巻いて固定します。**突き指は引っ張ってはいけません。**しかし放っておくと、変形することがあるので、軽く考えないで医者に見せた方がよいでしょう。

鼻出血

鼻粘膜の血管が破れて起こります。

手当て あごを引き、鼻を強く押さえます。鼻全体を冷やすとさらに止まりやすくなります。頭を打って出血した場合は、むやみに鼻血を止めようとせず、早く医師の治療を受けましょう。**首を後ろにそらせたり、首の後ろをたたいたりしてはいけません。**

脱臼

骨と骨をつないでいる関節が衝撃によってずれることで起こります。肩関節に多いです。

手当て 三角巾などで痛みを感じない楽な姿勢で固定し、できるだけ早く医師の治療を受けましょう。**素人が無理に患部をもとの状態に戻そうとしてはいけません。**

肉離れ

筋肉を包む膜や筋肉そのもの、または腱が切れた状態をいいます。太ももやふくらはぎによく起こります。

手当て RICE療法*。冷やして安静にする。激しい痛みがあるときには、医師の治療を受けましょう。

アキレス腱断列

アキレス腱が切れることです。アキレス腱をけられた感じを受けます。患部がへこみます。つま先立ちができなくなります。

手当て つま先を伸ばしてうつぶせに寝かします。そのままの形で、副木をして足首を固定し、医師の治療を受けましょう。

熱中症

熱が体内にたまって体温が上昇し、疲労感、頭痛、吐き気、めまいがあります。ひどい場合は意識障害、けいれんが起こります。手当てをしないと死亡率が25～40%にもなるのです。しかし何といっても**予防が大切**です。

手当て 風通しの良い涼しい場所に寝かせ、吐き気がなければ薄い食塩水やスポーツドリンクを少しずつ飲ませます。一刻も早く医師の手当てを受けることが大切です。
【顔色が赤く体温が高い場合】上半身を高くして寝かせます
【顔色が青白く皮膚が冷たい場合】足を高くして寝かせます

予防 吸湿性のあるシャツ、こまめな休養、水分や塩分の補給、屋外での帽子、屋内の換気などに心がけましょう。

RICE療法*
［応急手当ての4原則］

- **R**est＝安静　ケガをした部分の使用をただちにやめて安静にする。
- **I**ce＝冷却　氷水やアイスパックなどで患部を冷やす。氷を直接皮膚にあてない。
- **C**ompression＝圧迫　包帯を患部に巻いて圧迫する。しめすぎに注意。
- **E**levation＝挙上　患部を心臓より高く上げる。

※冷却と圧迫を30分、包帯を取り冷却や圧迫をやめて15分、これを3時間くらい繰り返す。

■参考：●「スポーツ傷害と応急手当」メディカル・フィットネス協会　監修／樋口聖　●「保健指導大辞典　第17集」少年写真新聞社　●「ケガ・病気　救急マニュアル」戸松成　監修／英知出版

ホタル鑑賞の感動を俳句に！

見物客のステキな作品がどっさり！

今年も夏の風物詩として大賑わいを見せた岩室払川の冬妻ホタル。6月から7月の飛翔期には約2万人が訪れ、幻想的なホタルの乱舞に多くの見物客が魅了されました。昨年から「岩室村ホタルの会」（代表：岡崎昭さん）が訪れた人に、ホタルを観た感想文や、ホタルにちなんだ俳句を書いてもらう試みを始め、2年間で約4千枚以上が寄せられました。その中で住所氏名のわかる263句の俳句を、当村出身で新潟日報読者文芸欄俳句選者の中原道夫先生に選句をお願いし、特選3句、入選22句が選ばれました。

特選三句

冬妻の　星に連なる　ホタルかな　寺沢　靖（巻　町）

せせらぎの　音より涼し　ほたるの灯　佐藤　正仁（新潟市）

薄衣　袖に入り来る　蛍かな　須貝　房子（巻　町）

入選二十二句

逝きし子の　蛍灯に見ゆ　ありし日を　川上　明雄（吉田町）

一山に　力を注ぐ　ほたるかな　和泉　貞次（新潟市）

今夜こそ　命燃やさん　恋蛍　清水　収作（燕　市）

流星雨　みまごうような　ほたるの火　須田　直樹（新潟市）

集い来し　人を迎ふる　蛍かな　庄司　元一（新潟市）

願いごと　ほたるのかずだけ　かなうかな　増子　卯月（新潟市）

にごる世を　清めんとせん　蛍飛ぶ　坂井　芳一（福島県）

ほたるさん　みんなで光って　何ワット　内山恵理子（巻　町）

水音に　合わせ蛍の　乱れ飛ぶ　市川　洋子（新潟市）

ホタルの　やさしきひかり　母しのぶ　岡村　容子（豊栄市）

ホタル狩り　宿下駄ならすも　楽し　長谷川たみ子（福島市）

岩室の　未来を照らす　ホタルかな　阿部　隆（岩室村）

病床の　友に見せたき　蛍かな　内山　勉（新潟市）

ほうたるの　飛び交へば間　深まりぬ　本間　広志（吉田町）

乱舞して　鳴かぬ蛍が　身をこがす　渡辺　禮子（白根市）

ほたるをば　かやにとばした　幼き日　小川　マキ（新潟市）

夕ほたる　澤に舞ちる　星空よ　山口　智子（新潟市）

やみホタル　来世につなぐ　光かな　奥田　勝治（巻　町）

たゆとうて　蛍火せせらぎ　人の波　片桐　正則（新潟市）

母の世へ　闇たしかなる　蛍かな　池田　勝栄（燕　市）

蛍の夜　女三人　言もなし　富田真理子（燕　市）

ほたるさん　おしりのスイッチ　けさないで　登坂　宏毅（燕　市）

なかよし

●今月の『なかよし広場』は和納第二保育園の様子からご紹介します。

先月20日、8人のチビッコが元気よく集まりました。楽しみにしていたプールあそびでしたが涼しい日になり中止。代わりに紙芝居を見たり、運動遊びを楽しみました。リズムに合わせて「ピョンピョンピョン」。身体のバランスをとりながらだんだんと上手に跳べるようになりました。

現代は車社会、小さい時から歩く・走る・跳ぶの基本的運動能力をつけさせてあげたいと思います。

子育てワンポイントアドバイス

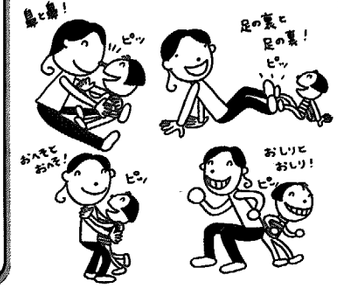
おやつは"決まった時間に、決まった量"を

あと10分、もう5分待てば食事なのに、つい我慢できなくて甘い物やジュースなどを好きなだけ食べてしまい、肝心の食事が食べられなくなることはありませんか。

そんな時ちょっと我慢することの大切さや、お腹ペコペコで食べる喜びを子どもに教えていくことも大切です。おやつは食事の一部、大切な栄養素として与えることも大事です。

ママとこっつんこ

●いろんなところを"なかよしこっつんっこ"させちゃおう！



9月のなかよし広場
3・10・24日は中央保育園、17日は各保育園で行います。