

# すこやか

横浜市立深谷中学校・保健だより

令和元年度 第3号

2019. 9. 3.

## 体育祭

練習も本番も  
健康と安全に気をつけて取り組もう

### 熱中症対策 再点検!

#### ○体調を整えてのぞむ

寝不足や朝食抜きではからだは十分に働くことができません。体調が悪いときには熱中症になりやすくなりますので、自分の生活や健康状態に気を配ってください。

#### ○水分を充分にとる

活動の30分前には水分をとっておきましょう。のどがかわいてからたくさん飲むよりも、活動の合間でこまめに水分をとることが大切です。休憩時や応援席に戻ったときには必ず水分をとってください。そのために、練習や本番の時には十分な飲み物を用意しましょう。

#### ○タオル、その他の準備

汗をたくさんかきますので、タオルの準備を忘れずにしましょう。汗を取るためにも下着を着ましょう。必要に応じて、着替えや帽子も準備してください。

### 練習や競技の前には

#### ○用具やグラウンドの整備をしよう

使う前に不具合はないかどうか確認しましょう。

#### ○準備運動をして、筋肉や関節をほぐしておこう

競技や演技の前には各自で準備運動をして、いきなり体を動かすことのないようにしましょう。



### 本番の注意

#### ○競技に集中

注意力が欠けると思わぬ事故につながります。自分の競技に集中しましょう。また、応援しているときもグラウンドの競技に集中しましょう。

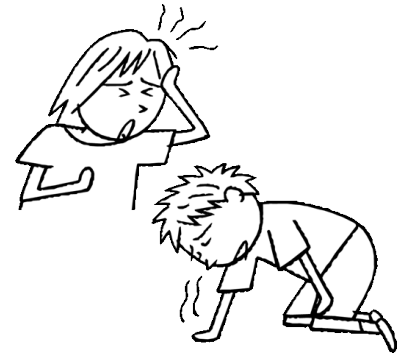
#### ○係活動も一生懸命に

係りの皆さんの十分な準備と意欲的な行動が体育祭の成功と安全を支えていると思います。暑さの中での活動になるので、水分補給も忘れないでください。

**活動中に急な体調の変化があった時には早めに先生に連絡しましょう**

できることは自分でやろう

# 応急処置



## 熱中症

- 涼しいところへ移動し、からだを冷やす。
- 水分と塩分をとる。
- 意識がないときは救急車を呼ぶ。
- 自分で水分がとれないときや症状が改善しないときも医療機関を受診する。

## すり傷、切り傷

- 傷口を水道水でよく洗う。近くに水道がない場合は、ペットボトルの水などで洗う。  
傷口の汚れを落とすことが大切!!
- 血がなかなか止まらないときには、傷口にせいけつなハンカチを当てて、上から少し強めに圧迫する。

## 打ぼく、ねんざ→RICE 処置

- Rest (レスト・安静)  
けがをしたところを動かさないようにして、腫れや痛みを防ぐ。
- Ice (アイス・冷やす)  
けがをしたところをアイスパックやビニール袋に入れた氷で15分くらい冷やす。
- Compression (コンプレッション・押さえる、圧迫)  
包帯などで軽く圧迫し、内出血や腫れを防ぐ。
- Elevation (エレベーション・上げる、挙上)  
けがをしたところを心臓より高く上げることで腫れを防ぐ。



## 救急箱を使う前、使った後の注意

- 使用期限が過ぎているものは交換しましょう。
- 薬の色やにおいが変わっている場合は使わないようにしましょう。
- 救急箱は直射日光が当たらず、湿気が少ないところで保管しましょう。
- 使い終わった後はもとの位置にもどしましょう。