



7月

横浜総合高校保健指導部
令和元年7月3日発行

みなさんこんにちは、養護教諭の^{やし}島^{ひとみ}瞳です。暑い日が続いていますが元気に過ごしていますか？もうすぐスポーツ祭ということで、けがや熱中症について気を付けてほしいことをお伝えします。



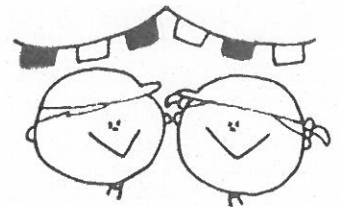
スポーツ祭を楽しむために気を付けてほしい事

①睡眠をしっかりとって体調を整えておきましょう。

②スポーツ祭の前に食事や水分をとりましょう。

③体育館用のくつをはきましょう。体育館ばき等を履かないとくつずれや爪が折れてしまいます。

④会場はエアコンがきいているので汗で体が冷えた時のために上着や羽織れるものがあるとよいです。



応急処置を覚えよう

だぼくやねんざの救急処置



レスト
Rest



痛いところを動かさな
いように安静にする。

アイシング
Icing



痛いところを冷やす。

コンプレッション
Compression



痛いところをテーピング
などで軽く圧迫する。

エレベーション
Elevation



ケガしたところを
心臓よりも高く保つ。



熱中症を予防しよう



◎こんなときは要注意◎

- ・ 気温が低くても湿度が高いとき
- ・ 風もなく気温も高いとき
- ・ 前日までと比べて急に気温が上がったとき

症状としては
頭痛・めまい・吐き気...etc

- その① 睡眠・食事はしっかりとること！
- その② 環境条件にあわせて運動すること！
- その③ 体調が悪いときは申し出ること！（無理は事故のもと！）
- その④ こまめに水分補給をすること！（のどが渇く前に！）

熱中症への 対処は...

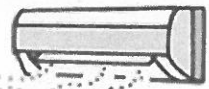


ファイヤー!!

(F·I·R·E)



- F (Fluid) ... 液体（水+塩分）の経口摂取または点滴
意識があれば、スポーツドリンクなどを飲ませる
意識がなければ早急に医療機関で点滴を
- I (Ice) ... 身体の冷却
水をかけたり、氷嚢または冷えた缶ジュース等で首筋・わきの下・足の付け根など大きな動脈が触れる部位を冷却
うちわや扇風機で風を送る
- R (Rest) ... 運動の休止・涼しい場所で休む
可能であればクーラーのある部屋へ移す
- E (Emergency) ... 「緊急事態」の認識
意識がない等、異常があれば 119 番通報・救急車の手配



- 熱中症対策おすすめドリンク**
- ① 500ml のペットボトルと水
 - ② 塩 1g
 - ③ 砂糖 9g
 - ④ レモンの絞り汁 10ml
- これらをよく混ぜる！ぜひお試しあれ〜(´-`)ノ