

ほけんだより 体育祭号



能勢高保健室

いよいよ明日は体育祭です。競技やダンスの練習、横断幕の作成等、一生懸命取り組んできましたね。明日は力を出し切って、一人ひとりが活躍する体育祭になるといいですね！
小さな気の緩みが大きなけがにつながることもあります。緊張感をもつことも忘れずに・・・

熱中症の予防と手当て



●「水分・栄養補給」には朝ごはんが大事！

和食の朝ごはんを例に考えてみましょう。ご飯やお味噌汁などの食事には多くの水分が含まれています。また、熱中症に欠かすことのできない塩分の代表はナトリウムですが、味噌汁1杯のナトリウム量は「飲む点滴」といわれる経口補水液1本分とほとんど同じです。エネルギーのもとになる炭水化物はご飯を食べれば十分にとることができます。

●「喉が渴いたー」それ、すでに脱水症状です！

喉が渴いたと感じる時は、すでに体の水分が少なくなっている状態です。水分をとっても、小腸から吸収され全身に届くまでには少し時間がかかります。体育祭は長時間外で行うので、喉が渴いていなくても1時間ごとに水分補給をすると安心です。意識的に水分をとるようにしましょう。

●熱中症の救急処置は「FIRE」

熱中症になると、高温多湿な環境により体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かなくなります。体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気やだるさなどの症状が現れ、重度になると命に関わることもあります。

F	Fluid 水分をとる	熱中症対応の手順 ① 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め風を送る。 ② 保冷剤や氷で首の後ろ・脇の下・太ももの付け根等、太い動脈が通っている部分を冷やす ③ 意識がはっきりしていたら、塩分や糖分の入った水(スポーツドリンク等)を飲ませる。 ④ 症状がよくなる場合や意識がない場合は早急に医療機関へ運ぶ。
I	Ice 体の冷却・涼しい場所へ移動	
R	Rest 安静・運動の休止	
E	Emergency 緊急事態・119番通報	

けがの予防と手当て



●準備運動・ストレッチをしっかりと行う

肉離れの予防や、体を温めるためにも、準備運動をしっかりと行いましょう。

※肉離れ・・・筋肉の一部が断裂した状態。急にダッシュ等した時に急激な筋肉の収縮により発生することがあります。肉離れを予防するためには、準備運動をしっかりと行い、徐々に強度を上げていくことが大切です。

ストレッチする時は、反動をつけずにゆっくりと伸ばしているところを意識しながら行いましょう。

●打撲・捻挫・骨折の救急処置は「RICE」

打撲・捻挫・骨折をしたときに、病院へ行く前に行う救急処置のポイントをまとめたものです。もしもの時に備えて覚えておきましょう。

R	Rest 安静	けがをした部分は動かさないよう安静にして休む。足の場合は担架などを使用し、体重をかけないようにする。
I	Icing 冷却	けがをした部分を中心に、広めの範囲で氷のうやバケツに入れた氷水等で冷す。しびれてきたら一度やめ、また冷すという処置を繰り返す。
C	Compression 圧迫	内出血や腫れを防ぐため、包帯や三角巾等で固定し圧迫する。
E	Elevation 挙上	けがをした部分を心臓より高い位置に保って、内出血や腫れを防ぐ。

各自、水筒や帽子・タオルの準備を忘れずに！



5月は紫外線が多い時期です。日焼け止めクリームを塗る・帽子をかぶる等して日焼け予防対策をしましょう。

体調が悪い時は早めに救護場所まで来てください！ 動けないくらい体調が悪い時は周りの人に言いましょう。近くにいる人がしんどそうにしていたら声を掛けてあげてください。

楽しい体育祭にしましょう(๑)／

