

# ほけんだより ~体育祭に向けて~

宮城県岩出山高等学校

保健室

R1. 6. 27

## \*安全で楽しい体育祭にするために…

- ◎睡眠・食事をしっかりととり体調を整えておきましょう！
- ◎飲み物を各自多めに準備して、確実に水分補給しましょう！
- ◎昼食を持参し、しっかり食べましょう！
- ◎ツメは短く切っておきましょう！→けがをしない・させないため！
- ◎競技前は、準備体操・ストレッチをしましょう！

自販機・売店で売り切れ  
続出になる可能性大！！

各自、水筒や凍らせたペット  
ボトル飲料を持参しましょう。  
昼食の準備も忘れずに☆



## ~ 基本的な応急手当 ~

### すり傷・切り傷の手当て

#### 1. 水道水で傷口を洗い、水気を ふき取る。

土や砂などは、きれいに洗い  
流しましょう！



#### 2. ばんそうこうなどで傷口を保護 する。

出血が多い場合は、まず止血を！  
清潔なハンカチやガーゼなどを当てて、  
傷口をしばらく圧迫しましょう。

まず、傷口を  
洗って、保健  
室へ来るよう  
にしましょう！



※「消毒液」は、保健室では基本的に使用しません！！

みずか自ら傷を治そうとする力を さまた妨げ、傷の治りを悪くする場合があります。

### ねんざ・打撲・突き指 などの応急処置の基本は、<sup>ライス</sup>「RICE」

湿布より、まずは、水  
ですぐに冷やそう！

**R**est…運動は中止。患部を動かさないようにし、**安静**にする。

**I**ce…患部を氷などで**冷やす**。

**C**ompression…患部を**固定・圧迫**する。

**E**levation…患部を心臓より高い位置に**あげる**。



「RICE」を行うと、痛みやはれ、内出血などの症状を抑えることができ、  
けがの早期回復にもつながります。

※はれや痛みが続いたり、ひどくなるようなときは、整形外科を受診しましょう！

受診したら、  
学校に報告を！

\* 突然の心停止には、すぐに「AED」を！→「体育館」と「事務室」にあります。

**AED** とは…電気ショックを与えて心臓の働きを正常な状態に戻すための機器。

# 「熱中症」に注意!!

熱中症とは・・・高温環境で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調整機能が正常に働かなくなることによって引き起こされる障害。死に至る可能性があります。



**重要!** 熱中症は、屋外だけでなく、屋内でも発生します!!

また、体が暑さに慣れていない時期にも注意が必要です!!

## < 熱中症の症状と対処法 >

分類	症 状	手 当
軽 ↓ 重	I 度 <ul style="list-style-type: none"> <li>めまい</li> <li>立ちくらみ</li> <li>筋肉がつる、こむら返り</li> <li>手足のしびれ</li> <li>気分が悪い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>日陰の涼しい場所で休憩をとる</li> <li>水分、塩分を補給する →冷えた飲み物が効果的☆</li> </ul>
	II 度 <ul style="list-style-type: none"> <li>頭痛</li> <li>吐き気</li> <li>嘔吐</li> <li>倦怠感、虚脱感（体がだるい、力が入らない）</li> <li>軽い意識障害（いつもと様子が違う）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>衣服をゆるめ、体を冷やす →首、わきの下、足の付け根など太い血管のある部分を冷やしましょう。</li> </ul>
	III 度 <ul style="list-style-type: none"> <li>II度の症状</li> <li>意識障害（意識がない、受け答えがおかしい）</li> <li>けいれん（体がガクガクとふるえる）</li> <li>手足の運動障害（まっすぐ走れない、歩けない）</li> <li>高体温（体に触ると熱い）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>救急車を呼ぶ 救急車を待つ間…</li> <li>涼しい場所で休ませる</li> <li>衣服をゆるめて、体を冷やす</li> </ul>

自力で水分補給できなければ、病院へ!

症状が改善しなければ、病院へ!

### 熱中症を予防するために...

- ☆睡眠はたっぷりとりましょう
- ☆朝食はしっかり食べましょう
- ☆昼食も必ず食べましょう
- ☆気温に合わせた服装をしましょう  
→無理して長そでを着ない!
- ☆休憩時間はしっかり休みましょう
- ☆こまめに水分補給をしましょう
- ☆みんなで休憩・水分補給をしたか声を掛け合いましょう

### ☆運動時の水分補給のポイント☆

のどがかわいたと感じるときには、すでに体の水分の2%が失われています!!

- ☆冷えた飲み物を用意する
- ☆競技前にも水分を補給
- ☆のどがかわく前に水分補給
- ☆30分に1回は水分補給
- ☆たくさん汗をかいたら、塩分も補給



- ・スポーツドリンク
- ・食塩水（1Lの水に食塩1～2g）