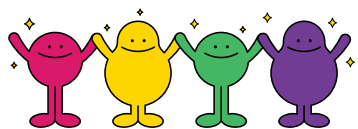
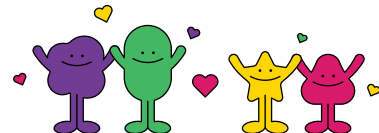


二期が始まって、二週間が経ちましたね。夏休みはそれぞれやりたいことを全力でやることができましたか？課題や部活動、遊びなどに追われて、生活習慣が乱れてしまった人も多いかもしれませんね。9月は、体育祭があります。長期休業明けで体が暑さや激しい運動に慣れていない人も多いと思いますので、熱中症にならないように、規則正しい生活を心掛けて、暑さに負けない体力づくりをしていきましょう！



体育祭に向けて、健康管理をして 熱中症対策をしよう！



1

水分と塩分は多めに用意する

熱中症対策の目安として、最低1000～1500mlの水分が必要と言われています。発汗が多い活動をしたときは、さらに多くの水分と塩分を摂るように心掛けましょう。

2

必ず朝食を食べる

食事を摂ることで、水分と塩分のバランスが整い、体温調節がしやすくなります。普段、朝食を摂らない人は、熱中症にならないように少しずつ食べることを習慣化していきましょう。

3

睡眠時間を多くとる

睡眠不足は、集中力がなくなり、怪我や熱中症の原因になります。体を動かすことで体力を消耗するため、早めに寝ることを徹底しましょう。

4

ウォームアップ・クールダウンは念入りに行う

急に体を動かしたり、休養せずに連続して競技や練習に参加したりしてしまうと、体に熱がこもりやすくなります。

5

少しでも体調が悪いときは無理せずに報告する

普段と体調が違ったりと感じたら、早めに近くの人に申し出るようにしましょう。暑さに慣れていない人、睡眠・朝食を摂っていない人などは熱中症になりやすいので、特に注意してください。

自分で体調管理をしっかり行い、
誰一人熱中症になることがなく、
楽しい体育祭にしましょう！

普段の水分補給
なにが最適？

水・お茶

いつもの水分補給は、余計な糖分



が入っていない水がおすす
め。お茶はカフェインの入
っていないものなら◎。

スポーツドリンク

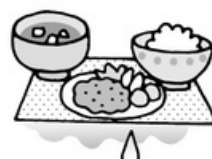
運動してたくさん汗をかいたときはスポーツドリンクもいいでしょう。

ただし、糖分が多いので飲みすぎ注意。



食 事

じつは、飲み物だけでなく食事からも水分をとっています。



食欲がなくても食事は抜かないようにしましょう。

..... かしこい水分補給が夏の元気のカギ



9月9日は「救急の日」です。体育祭練習などで転倒して怪我をすることがあるかもしれませんが、まずは怪我をしないように予防することが大切です。事故が発生したときは適切に処置ができるようにしましょう。自分だけでなく、周囲の人が助けを求める場面でも、迅速に対応できるようになりましょう。

重要! AEDの使い方

① 電源を入れる

(ふたを開けただけで電源が入るものもあります)

② 電極パッドを胸に貼る

③ 心電図の解析を待つ

(電極パッドを貼ると自動的に始まります)

④ 電気ショック

- 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し電気ショックのボタンを押す(自動で行うAEDもあります)。ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
- 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する

⑤ 胸骨圧迫とAEDをくり返す

(2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します)



RICE処置を正しく行おう

ケガの痛みや腫れを抑え、回復も早くできるのが

Rest (安静)

Icing (冷却)

Compression (圧迫)

Elevation (挙上)



のRICEという応急処置です。

この処置には注意点もあります。

—— 冷却は凍傷につながることも ——

氷を直接当てたり、冷やしすぎたりすると皮膚の組織が凍って、血流も悪くなり、凍傷を引き起こします。

—— 圧迫で壊死することも ——

強すぎる圧迫や長時間の圧迫は神経麻痺や循環障害を起こし、壊死することも。冷却・圧迫していて、患部が青くなったり、しびれてきたりしたら休憩するなど断続的に行いましょう。

ケガをしたとき、その場の対処で未来が変わることも。正しい知識と対応で、自分や仲間の体を守りましょう。



その楽観視危険です!

部 活動などで転倒して頭を強く打ったとき「痛くないから大丈夫」と楽観視するのは禁物です。



直後は元気に見えても、数時間から数日経って症状が急変することもあるのが、頭部打撲の怖さです。運動を続けて悪化した例も。

打った後は無理をせず安静に過ごし、経過を観察しましょう。

！ 頭を打った後の危険なサイン

- 激しい頭痛
- 吐き気や嘔吐
- めまいや視界の異常
- 強い眠気
- ぼんやりする
- けいれん など

もし危険なサインが一つでも現れたら、ためらわずにすぐ病院を受診、または救急車を呼んでください。



ご協力をお願いします



一学期に行った健康診断で「受診勧告書」を貰って病院を受診した人は、「受診報告書」を保健室へ提出するようにしてください。もし、病院受診をしたけれど、「受診勧告書」を紛失してしまった場合は、その旨を保健室までお知らせください。

まだ未受診の人は、早めに受診するようにしてください。何か不明な点等がございましたら、保健室までご連絡ください。