



ほけんだより 9月

土居高校
保健室

もうすぐ運動会です。毎年、運動会では熱中症など体調が悪い人が出ています。楽しく、元気に運動会に参加できるように、体調を万全にしておきましょう。

運動会に向けて

運動会前日



- 運動会前日は睡眠をしっかりとっておきましょう。寝不足だと熱中症になりやすいです。
- 飲み物の準備をしておきましょう。ペットボトルを凍らせておくと、冷たい状態で飲み物を飲んだり、体を冷やすのに使ったりすることができます。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給ができます。

運動会当日



- 朝ご飯を食べてきましょう。
- 当日の気温や暑さ指数をチェックしておきましょう。どんな環境かを知っておくことも熱中症予防には大切です。
- のどが渴いていなくても、水分をこまめにとりましょう。
- 自分の競技を待つ間はなるべく日陰などの涼しいところで過ごしましょう。
- 「体調が悪いかも？」と思ったら早めに救護テントに来てください



救急車の呼び方

119番通報をすると、救急隊の人からこんなことを聞かれます。できるだけ落ち着いて、はっきり答えましょう。



救 火事ですか？ 救急ですか？

子 救急です

救 どうしましたか？

(誰が・いつから・どうしたか・どんな状態か)

救 場所はどこですか？

〇〇市〇〇番地です。近くに〇〇があります

救 名前と連絡先を教えてください

〇〇です。電話番号は〇〇〇〇〇〇です

タイムスリップ探偵

早く治った謎を解け!

一緒にいてケガをした2人組。1人はケガが早く治ったらしい。早く治ったのはどっち？ それはなぜ？

ケース1

運動場で転んでケガをした



ケガをした後の行動を見よう。>>

Aさん



傷口を水で洗った。

Bくん



そのままにした。

早く治ったのはAさんだ!

砂や泥がついたままだと、傷口からばい菌が入ってしまうからね。水で洗って清潔にしよう。

ケース2

熱いフライパンを触ってやけどした



ケガをした後の行動を見よう。>>

Cさん



水道水で5分以上冷やした。

Dくん



氷で5分以上冷やした。

早く治ったのはCさんだ!

氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけるかも。水で冷やして、やけどの進行を遅らせたり、痛みを和らげたりしよう。

ケース3

校庭でサッカーをしていてぶつかった



ケガをした後の行動を見よう。>>

Eさん



動けそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。

Fくん



無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。

早く治ったのはFくんだ!

無理に動かすとケガが悪化するよ。打撲やねんざをしたときは、「安静、冷やす、圧迫、拳上」(RICE)を覚えておこう。