

ほけんだより9が

～体育祭号～
西原高校保健室 第6号

夏休みもあつという間に終わり、2学期がスタートしました。

夏の疲れで体調を崩しやすい時期です。夏休みに生活リズムが乱れ、なかなか調子が戻らない人はいませんか？生活リズムに気をつけて、徐々に夏休みモードから学校モードに切り替えていきましょう！

★体育祭に向けて気をつけること！★

皆さん、日々体育祭に向けて練習を頑張っていますね！家庭では食事・睡眠をしっかりとり、身体を休めて下さいね。楽しく安全な体育祭にするために、体調管理とけがの防止に努めましょう。「自分は大丈夫！」という過信がキケンですよ！！

1. 熱中症に注意しよう！



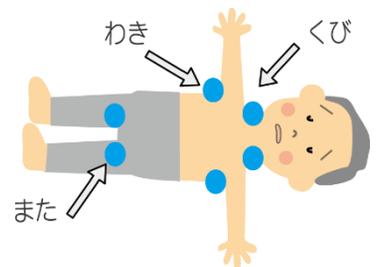
症状・原因

- ◎ 頭痛・めまいやふらつき
- ◎ 手足のけいれん
- ◎ 吐き気、おう吐
- ◎ 38℃以上の発熱
- ◎ 意識障害 などなど・・・

クーラーの効いた涼しい部屋から急に暑い屋外に出たときや、暑い中での運動が原因になることも。また睡眠不足や朝食抜き、疲れなど、自分の体調も原因となります。

熱中症かな？・・・と思ったら

- ❖ 涼しい場所に移動
 - ❖ 頭、首、わきの下、足の付け根を冷たいぬれタオルなどで冷やす
 - ❖ 冷たい食塩水（500mlのペットボトルの水に小さじ1杯弱）またはスポーツドリンクを補給
- ただし・・・
※意識障害や全身のけいれんがある、最初は軽度でも、上記の手当てをしても回復しない場合は、至急“119”救急車を要請！！



予防法

- ◆ 生活習慣を整えましょう。しっかり寝る、しっかり食べる！！
- ◆ 体調が悪いと体温調節機能も低下し、熱中症につながります。睡眠不足・空腹、疲労、発熱、かぜ、下痢など、体調の悪いときには無理に運動しないようにしましょう。
- ◆ 水分は活動前に300ml、活動中にも約20～30分に一回、300ml程度の食塩水（約0.2%→500mlの水に1gの食塩）やスポーツドリンクまたは麦茶をとるようにしましょう。
- ◆ 暑いときのスポーツ時の服装は軽装にし、素材も吸湿性や通気性のよいものにしましょう。また、屋外で直射日光がある場合には帽子を着用しましょう。



2. けがに注意しよう！

運動系の行事でよく起こる、すり傷、皮がむける、捻挫などのケガを予防しよう！

準備運動を行い体を慣らしておく…特に運動不足の人は念入りに！

運動靴をきちんと履く（裸足で走るのは禁止！）

…現代人の足の裏は柔らかく、弱いです。靴ヒモもほどけないように注意！！

爪を切る…爪がはがれたり、割れたり、相手を傷つける事もあります。

短くきれいに

