

# 5月27日(金)体育大会



## 十分な体調管理と、熱中症対策を！

福智高校 保健部  
2016. 5月



1

### 疲れがたまっていますか？

新学期が始まって、1ヶ月が経ちました。新しい友達や環境への緊張もほぐれ、慣れてきた頃だと思いますが、実は気付かないうちに体や心に疲れがたまっているものです。

最近は日中の気温も高く、朝・晩は冷えたりと、体は疲れやすく体調を崩しやすい環境です。中間考査が終わる翌日には体育大会も控えています。徹夜付けの勉強で睡眠不足にならないよう、しっかりと体調管理をしながら頑張ってください。

2

### 熱中症の症状と応急手当



#### ①熱失神 (応急手当)



- ・めまい
- ・一時的な失神
- ・顔面蒼白

#### (応急手当)



風通しのよい日陰に移動して、衣服をゆるめて仰向けに寝かせます。このとき枕で頭を高くせず、足の方を高くして脳への血流を多くします。

#### ②熱けいれん



- ・筋肉痛
- ・手足がつる
- ・筋肉がけいれん



風通しのよい日陰に移動して、塩分を含んだ飲料(0.9%の生理食塩水もしくはスポーツドリンクなど)を飲ませます。

#### ③熱疲労



- ・全身倦怠感
- ・悪心・嘔吐・頭痛
- ・集中力や判断力の低下



風通しのよい日陰に移動して、足を高くして寝かせ、スポーツドリンクや食塩水(0.2%)を飲ませます。また水などで体を冷やすのも効果的です。

#### ④熱射病



- ・体温が高い
- ・意識障害
- ・呼びかけや刺激に反応が鈍い
- ・言動が不自然



すぐに救急車を要請し、風通しのよい日陰に移動して、水などで太い動脈のある首や脇の下、足の付け根を冷やして体温を下げます。

3

## けがをしたらまずは水で洗い流しましょう！

裸足での競技への参加は禁止しています！

**あり傷** ...や切り傷などで出血しているときは...

**水道水で**  
汚れを洗い流し、清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。

**はな血**  
鼻を両手で下を向く。ほかほか止まらないときは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。

心配が残る場合は+受診してみましょう。

おぼえておいてね♡

### RICE療法

Rest: 動かさず安静に!  
Ice: 氷のうなどで冷やす!

Compression: 伸縮性包帯を巻くなどし圧迫する!  
Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!

### 爪が割れた！剥がれた！

すぐに水で洗い、消毒しましょう。剥がれた爪は無理にとらず、元の位置に戻して固定します。

足の爪が長いと、靴下に引っかかったり走るときに力が入り、靴に当たって割れたり折れたりしてしまいます。



長い爪は短く切って、競技に参加しましょう！

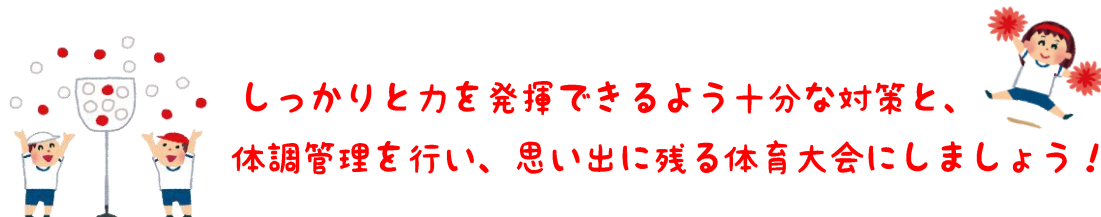
4

### 帽子の着用、水分補給をしっかりと！

当日は曇り時々雨(最高気温24度/最低気温18度)の予報です。(5月23日現在)

生徒用テントはありますが、必ず帽子の準備と、タオル、

十分な水分を各自準備しておいて下さい。(500ml1本じゃ足りません！)



しっかりと力を発揮できるよう十分な対策と、体調管理を行い、思い出に残る体育大会にしましょう！