

健康第一！

ほけんだより

福智高校 2025年6月 体育大会に向けて vol.1



+ 体育大会に向けて覚えておこう！ +

ケガをしたら 自分のできる応急手当			✕ やってはいけないこと	◎ やってほしいこと
すり傷 グラウンドでこけちゃった	きり傷 カッターナイフで切っちゃった	つき指 ボールが当たった	✕ 傷についた砂やドロを手で強くはらう ✕ すぐに、ばんそうこうを貼る	◎ 砂やドロを、水でよく洗い流す
さし傷 木の小さなとげがささった	さし傷 さびた釘をふんでしまった	やけど 熱いお湯が手にかかった	✕ 血が出ていたら、なめる ✕ せいけつなハンカチで傷口をおさえる	◎ 氷を入れたビニール袋などで冷やす ◎ 氷を入れたビニール袋などで冷やす ◎ 氷を入れたビニール袋などで冷やす
鼻血 急にでてきたよ	目にゴミ なにか目に入った	ねんざ 足をひねっちゃった	✕ よこれた指でつまむ ✕ 家で消毒するだけ	◎ 毛抜きでつまんで抜く ◎ 消毒をする
			✕ 水を直接あてる ✕ すぐ薬をぬる	◎ すぐ水道水で冷やす
			✕ 痛い足を地面につけて歩く ✕ あたためる	◎ その場で安静に ◎ 氷を入れたビニール袋で冷やす

ただのすり傷・切り傷？でもこんな時は病院へ

- 傷口が汚染されている
どぶ川でこけたり、さびた釘を踏むなど、汚染されたケガは感染症が心配
- ギザギザの傷
化膿しやすく治りが遅い
- 血が止まらない
見た目より深いところまで傷が及んでいるかも
- 物や人にかまれた
感染症が心配です
- つまでも痛い
傷の中に石やガラスが残っているかも

焦らず、慌てず、
落ち着くことも
大事です。



+ 練習中もしっかり熱中症対策を +



① 体を冷やす

屋外での運動時に熱中症になることが多いので、休憩の時には涼しい場所で衣服をゆるめ、水で手足を冷やすなどして体温を下げるようにしましょう。保冷剤を活用するのも効果的です。

② こまめな水分補給

汗をかいたら冷たいスポーツ飲料などで体を冷やし、塩分も補給しましょう。運動を始める前に、のどが乾く前に、こまめに水分補給を行いましょう！



③ 体調管理を行う。

体調不良はけがや事故のもと。体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。睡眠、朝食、規則正しい生活で体調を整えましょう。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。

④ 服装に注意する

必ず帽子をかぶり、髪の長い女子生徒は髪を結びましょう。日焼け対策で長袖・長ズボンの生徒も多いですが、熱がこもりやすくなり、熱中症を引き起こしやすくなります。風通しの良い半袖・短パンを着用しましょう。



+ こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

I 度（軽）

めまい、立ちくらみ／
四肢や腹筋の筋肉痛・
けいれん／大量の発汗

II 度（中）

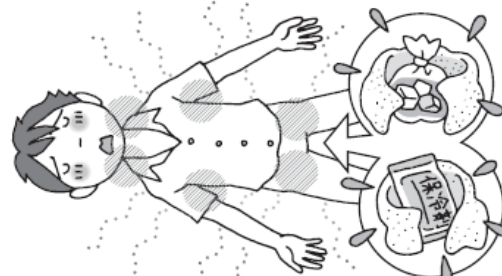
体がだるい／頭痛
吐き気・嘔吐／急に下
痢になる

III 度（重）

体がふらつく／大声を上げる
など興奮状態になる／呼びか
けに対し返事がおかしい／
意識を失い倒れる／高熱

できるだけ早く体を冷却することが大事。風通しの良い日陰や、冷房の効いた室内に移動し、衣服を緩めて水分、塩分をとりましょう。

【熱中症のときにはここを冷やそう！】



お互い声を
かけ合って体調を
確認しましょう。



健康第一！

ほけんだより

福智高校 2025年6月 体育大会に向けて vol.2

こんなときどうする？！

● こむら返り

こむら返りは疲労や栄養・水分不足により筋肉が収縮を起こします。主にふくらはぎに症状がでやすく、非常に強い痛みとけいれんが伴いますが、大半が数分程度で症状の落ち着きが見られます。

● 対処法

縮んだままの筋肉を伸ばすことで改善されます。この際、無理に伸ばすと肉離れの原因になるので、ゆっくり伸ばしましょう。痛みが治まってきたら、患部のマッサージを行い再発を予防します。



つま先を体側に引っ張り、アキレス腱やふくらはぎの筋肉を伸ばす

つま先にタオルを掛けて引っ張り、アキレス腱やふくらはぎの筋肉を伸ばす

● 過呼吸（過換気症候群）

過呼吸は不安感や緊張などの精神的ストレスだけではなく、激しい運動によっても誘発されることもあります。発作が起きると、息苦しさを感じ、動悸・めまい・手足のしびれなどの症状が出ますが、発作は時間が経つと鎮まります。

● 対処法

過呼吸が起こっている体内は、血液中の酸素が増えすぎて二酸化炭素が不足している状態なので、呼吸のリズムを下げるように「浅くゆっくり」を心がけましょう。呼吸数を減らし、吸い込んだ息をゆっくりと吐き出すことで二酸化炭素の濃度を上げます。

周囲の人も慌てず、背中に手をあててさすったり、安心感を持てるように声をかけてあげましょう。



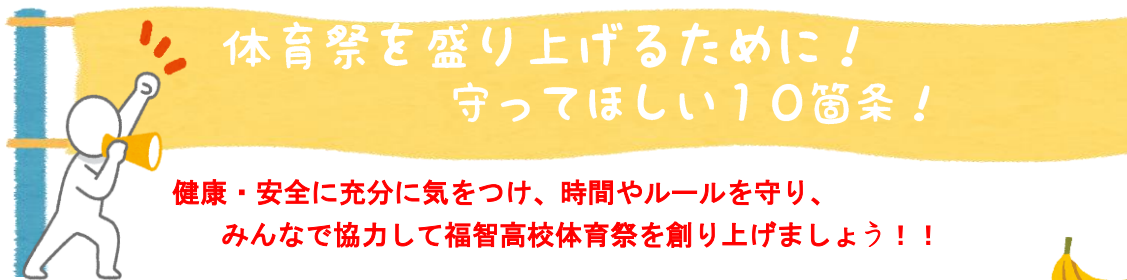
※ペーパーバック法は、低酸素の**危険性**があるとして推奨されていません。

● 歯が折れた

負傷して歯が抜け落ちた時は、歯の根の部分を持たず、そっと運びましょう。汚れていても、水でこすり洗いはしてはいけません。

● 対処法

歯の根の膜が無事であれば、元の位置に戻せるかもしれません。歯の保存液や牛乳の中に入れて、すぐに歯医者さんへ受診しましょう。



其の一、 睡眠・食事をしっかりとる！

其の二、 水・スポーツドリンクをいつもよりも多く持ってくる！

其の三、 帽子、タオルを必ず持ってくる！

其の四、 熱を放出できるよう風通しのよい服装をし、髪を結ぶ！

其の五、 朝から体調が悪い時は、無理をしない！

其の六、 長い爪は練習前に切っておく！

其の七、 裸足での競技参加はしない！

其の八、 練習や競技の始まる前には水分をとり、ケガ防止のために準備運動やストレッチを怠らない！

其の九、 集団競技ではルールをしっかりと守る！

其の十、 主役はあなたたちです！
競技も応援もみんなで盛り上げましょう！

