



平成30年9月
保健室



正しく応急手当ができますか？

9月は、厚生労働省と消防庁によって救急の日が設定されています。地域で様々なイベントなども行われているので、興味のある人は参加してみましょう。
★打撲や捻挫の応急処置は、速やかに RICE 処置、と覚えておきましょう。

Rest 動かさない 	Icing 氷などで冷やす
Compression 適度に圧迫する 	Elevation 心臓より高く上げる

「20分アイシング」→「安静」をくりかえします。ただし、冷やしすぎに注意。感覚がなくなってきたら、いったんアイシングを中断し、しばらくしてから再開してください。炎症は3日間は続くといわれています。入浴はシャワーのみにしましょう。

本校のAEDの場所を覚えておこう。
◎事務室前 ◎第1体育館1階
◎新館2階廊下 ◎本館4階廊下



体育祭を楽しむために

体育祭の練習が始まります。ケガのないように、楽しく思い出に残る体育祭にするためにも、練習のときから準備運動をしっかりと行いましょう。

ケガの予防対策①▶ 運動の前後にストレッチなどの運動をしよう！

いきなり運動を始めると、関節や筋肉を痛めたり、心臓に負担がかかりすぐに息苦しくなってしまいます。運動を始める前には、必ずストレッチやジョギングなどのウォーミングアップを行いましょう。



ケガの予防対策その②▶ 運動中の健康チェックをしよう！

運動中に下表のような身体症状があるときは、すぐに運動を止めて安静にし、必要な手当をしましょう。

◎気をつけてほしい身体の症状◎



自分で感じる症状	他人が見て分かる症状
<ul style="list-style-type: none"> • 運動中に胸の痛みがひどくなる • ひどい呼吸困難を感じる • 吐き気やめまいがする • 頭痛がする • 足がもつれる • 脈がとても速い 	<ul style="list-style-type: none"> • 顔色が青白い • 大量の汗が出ている • 唇が紫色になっている • フォームや動きがひどく乱れる • 動きのスピードが急に遅くなる

今年は猛暑が続いているので、水分をしっかり摂取し、涼しい場所で休憩を取りながら熱中症にならないよう注意してください。緑茶やウーロン茶、コーヒーはカフェインによる利尿作用により、せっかくとった水分が尿として排泄されてしまいます。カフェインを含まない麦茶などが水分補給に適しています。