



平成30年8月  
島根県立松江東高等学校  
保健室

今月末から、いよいよ東雲祭が始まりますね！みなさんの活躍の場も多くなりますが、暑さや忙しさによる疲れが出やすい時期でもあります。特に今年は夏の暑さが長く続いたため、早めに休養をとり、各自で体調管理に努めてください。

## ☀️☀️ 熱中症を予防しよう！ ☀️☀️

### 1 学園祭期間中（特に体育の部当日）各自で準備するもの

- ① 市販のスポーツ飲料 または、食塩水（1ℓの水に1～2gの食塩を溶かしたもの）  
または、経口補水液
  - ・水筒に入れて、1,5ℓ程度準備
- ② 冷却材（保冷剤、瞬間冷却材、氷など）
  - ・各自、保冷バックに入れて準備する。
  - ・ペットボトルに水を入れて凍らせて携行してもOK。
  - ・暑い場合、首や腋の下にあてて、体温の上昇を防ぐ。
- ③ 帽子
- ④ タオル



### 2 留意事項

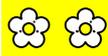
- ① 前日は早めに寝て、睡眠時間を確保する。
- ② 朝食を必ず食べてくる。
- ③ スポーツ飲料水等は、15分～30分ごとにこまめに飲む。
- ④ めまい、吐き気、頭痛、筋肉のけいれん、大量の発汗等、少しでも不調を感じたら早めに申し出ること。
- ⑤ 体調が悪い人へ、競技等への参加を強要しないこと。
- ⑥ 睡眠不足、疲労、発熱、下痢などで体調不良の場合は、無理をして参加しないこと。



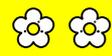
### 3 熱中症の危険度の高い症状

呼びかけをしても反応しない、身体にガクガクと引き付けがある、まっすぐ走れない、高体温、歩けないなどの症状がある人がいたら、大至急近くにいる教員に知らせてください。救急車の依頼が必要です！

⚠️ ※暑さへの耐性は、個人差が大きいものです。体力に自信のない人、暑さに慣れていない人、以前熱中症を起こしたことがある人などは、特に気を付けてください。  
※体育祭当日、具合の悪い人は、本部テント救護係まで申し出てください。



# けがに注意しよう



爪の長い人はけがの原因になるので切っておきましょう。当日は準備運動をしっかりと行い、けがをしないように細心の注意を払うのは当然ですが…



**すり傷** すぐに水道水でよく洗い流す



洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

**ねんぞうだぼくつきゆび** すぐに冷やす

まだ練習中だし…、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。



軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。

**爪が割れた! はがれた!!** すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

**すぐに石けん水で洗います!** 蜂に刺された



洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

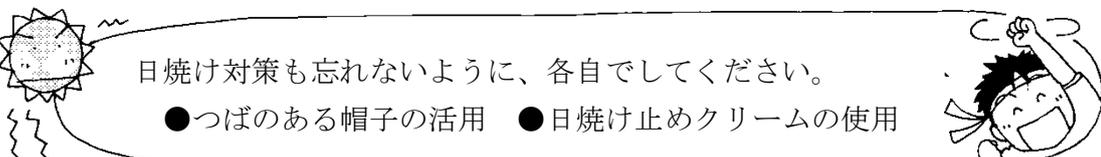
**鼻血** 鼻をつまんで下を向く!



上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。

日焼け対策も忘れないように、各自でしてください。

- つばのある帽子の活用
- 日焼け止めクリームの使用



<保健室からのお知らせ>

- ❖健康診断の結果、異常があり病院を受診した人は、結果報告書を保健室まで提出してください。
- ❖夏休み中に部活動等、学校の管理下でけがをして病院を受診した人は、医療費請求の対象になります。早めに保健室まで申し出てください。

