

保健委員会だより R1第1号

～ 東雲祭に向けて～

保健委員 2年生一同

熱中症を予防しよう

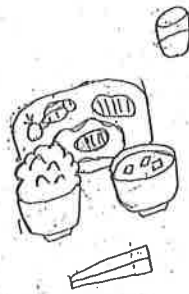
1. 前日はしっかりと睡眠



スアホをしっかりと

やまわすこと ☺

2. 朝食をとろう



朝食抜きは(体調不良の)

大きな要因

3. 水分補給は

こまめに!!



△ 汗をかいたときは
水分の補給を
忘れない

スポーツドリンク

のどがかわいたら
飲む前に

目安は 15～30分ほど1回

こんな症状が出たら要注意!!

- 汗が止まらない
- めまい・立ちくらみがある
- 筋肉痛 (こむら返りなど)
- 頭がぼーっとする。頭痛がある。
- 気分が悪い、吐き気がする。

熱中症の応急手当

- 涼しい場所に運ぶ
↳ 日陰やクーラーが効いている部屋など
- からだを冷やす
↳ 冷たいタオルなどでからだを拭く
うちわや扇風機などで風を送る
脇下、足のつけ根、首筋を冷やす
- 自分で飲めれば、スポーツドリンクなどの水分を補給する



具合が悪くなるには、
がまんして無理をしないで、
近くの人に知らせたり、本部(救護)
に来てもらおう。

スポーツでのけがを防ぐには？

準備運動と、からだの調子を整えること。準備が整っていないのに、いきなり100%のかで動かそうとすると、からだのあちこちに大きな負担がかかります。また、体調が悪いときには、注意力や集中力が低下して、けがをしやすくなります。睡眠不足、朝ごはんぬき、かせ"気味のときなどには注意が必要です。

応急手当

ケガ 1位・2位は去年の体育祭で多かったケガです。皆さんも気をつけて下さい。

すりきず・切りきず

ケガ 1位



きず口を水道水で
きれいに洗う

鼻出血



10分以上は
鼻をつまんで下を向く

やけど



40
水道水で20分以上
冷やす

だぼく・ねんざ

ケガ 2位



競技の途中でも
すぐに本部(救護)へ

急な体調の変化に気をつけよう

スポーツをしている途中で、急に気分が悪くなったり、息苦しくなったり、胸が痛くなったりしたときには、すぐに運動を中止して、我慢せずにまわりの人に伝えましょう。

✘ 体育祭では裸足になって、競技に出場しないでください。