

ほけんだより 9

令和 7 年 9 月 9 日
播磨福岡高等学校
福岡高等学校
保健室

今年の夏は本当に暑かったですね。そして、9月を迎えても30℃以上の夏日が続いています。そんな中、今月末には体育大会があります。まだまだ熱中症のリスク大!! です。体調とケガには十分気を付けて、楽しんでほしいと思います。

1年で最も長い2学期です。飛ばしすぎてエネルギー切れ・・・なんてことも。自分のペースで頑張ってください!

体育大会練習・予行・本番の注意点

① 必ず朝食をとってから登校すること。十分な睡眠時間を確保すること。

★睡眠不足・朝食抜きは大変危険です。熱中症は命にも関わります。

② 自宅から十分な量の飲み物を持って来ること。

水筒(お茶・水) + ペットボトル(スポーツドリンク・経口補水液など) 1本以上

★大量に発汗したときは、水分だけでなく塩分や糖分も同時に必要なため、水やお茶だけでは不十分です。

★小さな水筒や500mlのペットボトルのお茶や水では足りません!

学校の自動販売機をあてにせず、自宅から多めに持参してください。



③ ウォームアップ・クールダウンは念入りに行うこと。

★ケガの予防だけでなく、筋肉痛の軽減にも役立ちます。

④ 体調不良のときは決して無理をしない・無理をさせないこと。

★睡眠不足・発熱・下痢・倦怠感・風邪気味など、いつもと体調が違うときは、熱中症だけでなく、注意力や判断力も低下するため、けがもしやすくなります。

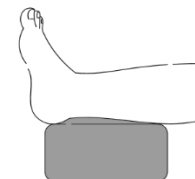
足の腫れなどの応急手当 RICE

毎年、体育大会ではこむら返りや肉離れ、捻挫、筋肉痛などのケガが多くなります。応急手当の方法について確認しておきましょう。

Rest

安静

患部を動かさない



Ice

冷却

タオルなどで覆った患部を氷のうなどで冷やす

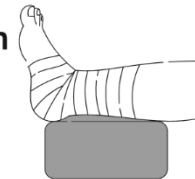
冷やしすぎに注意。
冷却・休憩を交互に



Compression

圧迫

適度に圧迫する



Elevation

挙上

心臓より高い位置に上げる



圧迫しすぎに注意。

指先の色が変わっていないかチェックしましょう

腫れや痛みを軽減するための応急手当です

症状が続く場合や程度が酷い場合は医療機関へ!

「いつか」のために、今できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。



自分の家からの
避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。



家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。



家庭で非常用
持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



—— 「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか? ——

キャンパスカウンセリング
9月の予定

10日 17日 24日(水)
13:20~16:10

希望者は担任の先生か
保健室まで気軽にどうぞ!