

保健ジャーナル

兵庫高校生徒保健委員会

発行日 令和5年9月20日

“スポーツの秋” 体育祭や総体などで体を動かす機会が増えるこれからに向けて、応急手当で周りとの差をつけよう!!

。すり傷・切り傷

- ① 消毒液はいらない! きれいな水で傷口を洗う。
- ② 血を止めよ! きれいなガーゼで押さえて止血。
- ③ 傷を乾かすな! ワセリンを塗って清潔に保つ。

。火傷(日やけ)

日やけも火傷。たかが日やけと思わないで対処する。

- ① 流水で十分! 患部を5~15分冷やす。
- ② 傷を守ろう! ワセリンなどで患部を保護。
- ③ 水いれくれは意図的に破らないように注意

おすすめ!! 持っておこう

+ 救急要品 5選!!

- 。ガーゼ
- 。絆創膏
- 。ワセリン
- 。包帯
- 。手袋もしくは袋



。打撲・ねんざ

- ① 氷、湿布でハレを和らげる。
- ② 布で固定する。
- ③ 圧迫して安静に。

RICEをおさらい。

Rest 安静 Compression 圧迫
Ice 冷却 Elevation 上げる

。熱中症の予防

水分と塩分を十分に摂る。

汗をかいて体温調節する。

日本スポーツ振興センター
内閣官房国民保健ポータルサイト
全国看護教諭連絡協議会 第25回研修会

参考文献

体あたたか生活で夏バテ予防

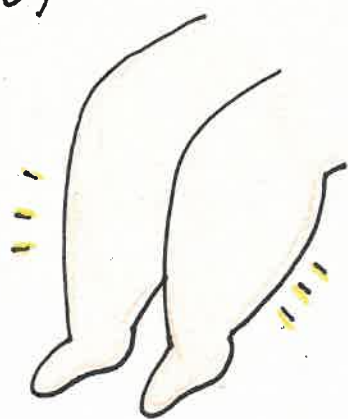
～ 冷房病にご用心!! ～

冷房病って何？

冷房“病”といっても、決して病気ではありません。
暑い屋外と、冷房によって冷やされた屋内との間に生じる大きな気温差が原因で起こる「夏バテ（健康障害の俗称）」のことを「冷房病」と言うのです！

冷房病の症状

- ・ 疲れやだるさが取れない
- ・ 肩こり、首こりがする
- ・ 手足が冷える（特に末端の冷え）
- ・ 食欲不振
- ・ 月経不順
- ・ 足がよくむくむ などなど...



なぜ気温差で夏バテが起こるの？

私たちのカラダは、自律神経によって体温調節をしています。

自律神経には「交感神経」と「副交感神経」の二系統があります。

＜副交感神経＞ 気温が高い時 (😊) に優位に!!

- ・ 汗をかく
 - ・ 血管を拡張させる
- ⇒ 上がった体温を発散させる

＜交感神経＞ 気温が低く寒い時 (😡) に優位に!!

- ・ 血管を収縮させる ⇒ 体温の低下を防ぐ

気温差のある屋外と屋内を行ったり来たりするのを繰り返していると、自律神経のバランスが乱れ、左下のような症状が現れます。これが夏バテ（冷房病）の正体!!

冷房病の予防策

（タマネギ、しょうが、にんにく、ネギ、こしょう、唐辛子 などなど）

- ・ 体を温める食べ物を食事にプラス+
- ・ 38℃くらいのお風呂で温まる
- ・ 部屋の温度は 26～28℃を目安にする
- ・ 運動で汗をかく習慣を（オススは早起をした朝に「ウーキング」）
- ・ はおりものなどを持ってくる



参考文献

- ・ 大正製薬 「健」 2022年7月号
- ・ 全国健康保健協会 協会けんぽ

