

ほけんだより 9月

怪我と熱中症予防

ORICE法

出血を伴わない四肢の怪我の場合は、「RICE」という救急措置を取ります。これを行うことで、怪我による内出血や腫れを抑えることができます。

R・・・REST（安静）患部を動かさないようにする。

I・・・ICING（冷却）氷水などで冷やす。

C・・・COMPRESSION（圧迫）包帯などで軽く圧迫を加える。

E・・・ELEVATION（挙上）患部を心臓より高くする。

※ICINGの注意点

- ・凍傷の恐れがあるので、20分以上は行わない
- ・保冷剤を用いるときは、タオルなどでくるむ
- ・氷がない場合は、水で濡らしたタオルを使用する
- ・続けて行う場合は、1時間以上空ける

○熱中症

(1)水分・塩分の補給の目安

水分は、150mlを20～30分間隔で飲みましょう。塩分の補給は、一般的に、1時間以内の運動であれば考える必要はないとされています。しかし、1時間を超える長時間の活動を行うときは、塩分の補給も考えましょう。スポーツドリンクは、水分と塩分が同時にとれるので、運動時にはおすすめです。しかし、糖分もかなり含まれているので、大量に飲むのは避けましょう。

(2)熱中症予防のために

- ・規則正しい生活を送る（十分な睡眠、朝食をとる）
- ・運動するときは、水分や塩分を補給する
- ・暑い日の運動や屋外の活動では、30分に1回は休憩する
- ・体の調子が悪いときは、無理をせず、運動や活動を休む

文献: 東山書房 健康教室 2024 9月

保健委員 向原瑠花

