



保健だより「体育大会号」

令和6年10月16日
東播工業高校 保健室

< 当 日 >

楽しい体育大会にするために、防げる不調やけががあります。

< 前 日 まで >



① 手足の爪を短く切ろう



② 持ち物を準備しよう

Check

水分…水またはお茶 1L 程度・(必要に応じて) スポーツドリンク ※本番昼休憩時にスポーツドリンク 1本 配付されます	 <p>「清涼飲料水」は砂糖がたくさん入っている所以要注意。肥満やむし歯につながるだけでなく、糖分濃度が高すぎると、吸収速度が低くなり、脱水になりやすいです。 (スポーツドリンクも飲み過ぎはNG)</p>
汗を拭くタオル・ハンカチティッシュ・(必要に応じて) 着替え	
履きなれた、できればひも靴	
(必要に応じて) 痛み止め、 <u>処方薬</u> (特に喘息の薬) など	

③ 早めに布団に入ろう ~ 8~10 時間睡眠が理想

(米国睡眠医学会が推奨する 13~18 歳に必要な睡眠時間)

- ① 早めに起きて、しっかり朝食を食べ、排便を済ませよう。
食べられない時は、スポーツドリンクを飲んでこよう。



② こまめに水分補給 … のどが渇く前に・こまめに・1.2L/日以上

③ 靴ひもをしっかり結ぼう (足首を固定)

④ 競技前のストレッチ・ウォーミングアップ&クールダウンを念入りに。

!! 過去に、股関節脱臼など大きなけがも起きています。
体力に自信がある人も油断は禁物。
日頃運動していない人は、特に注意が必要です。



⑤ 汗を拭こう

⑥ けがや体調不良の時は、救護テントに来よう。
傷口を洗ってから来よう。

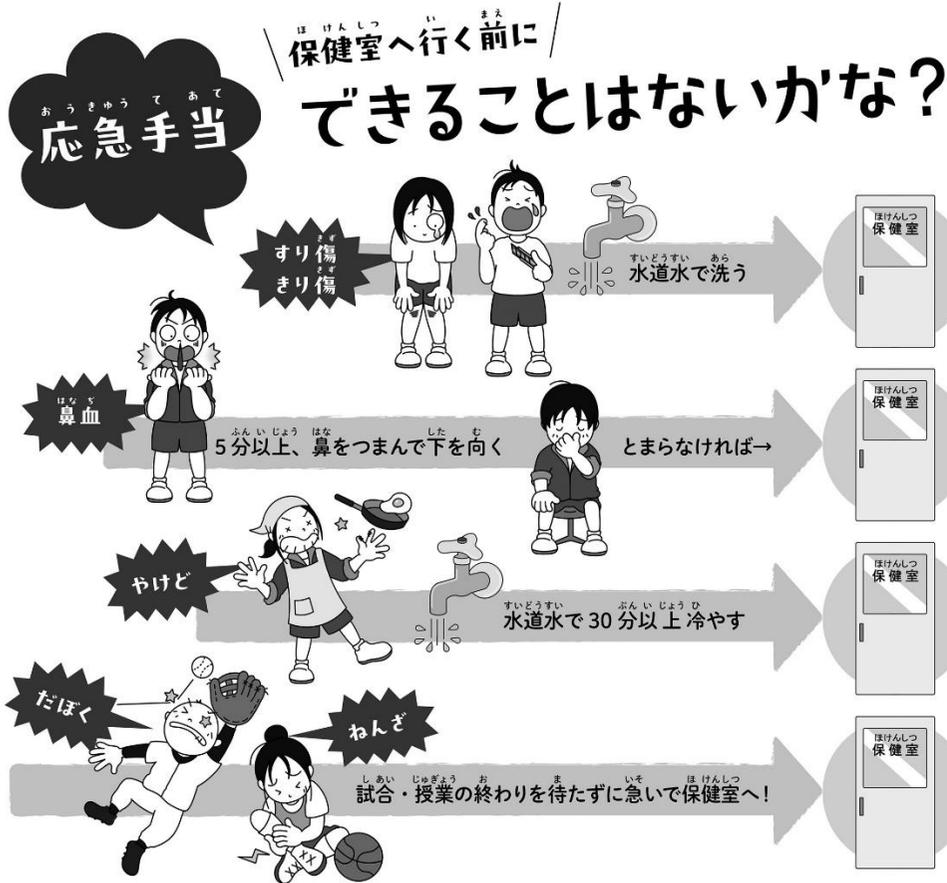


楽しめるように、できる準備をしよう!



「応急手当」をマスターしよう

保健室へ行くより先に、すぐに行く方がよい処置もあります。



すり傷をしっかりと洗うのはなぜ?

よごれを洗い流すと...



傷口をなおすために、さいばう かつやく 細胞が活躍できます。

よごれが残っていると...



ばい菌が増えて、傷口のなおりが遅くなります。

ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤	氷のう	冷やす時間	やけどの場合
凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。	冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの氷か少し水を袋に入れて使う。	応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。	すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。