

保健だより 体育祭号



2012年5月31日

能勢高校 保健委員

明日はいよいよ体育祭ですね。

今回の保健だよりは、保健委員のメンバー(2-2, 3-1, 3-2, 3-3)が作成しました。

内容は「日焼け」「熱中症」「けがの予防」「けがの処置」についてです。よく読んで、当日けがや事故がないように準備しておいてください。

思い出に残る楽しい体育祭にしましょう!

・日焼けの予防法

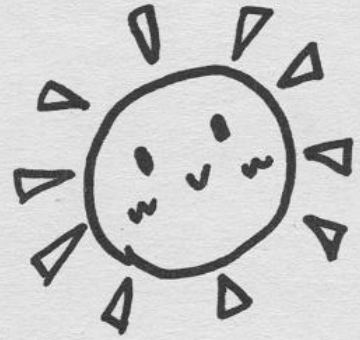
- ① 長袖のシャツや上着を着ること
- ② つばの広い帽子をかぶること
- ③ 日焼け止めクリームをつけること
- ④ 日陰でいること
- ⑤ 日傘を使うこと



・紫外線について

紫外線は、人の体内でビタミンDの合成をするというプラスの働きがありませんが、過度に浴びると肌に悪影響を及ぼします。紫外線には短期的な影響のほか、しみやしわ、皮膚がんの発症要因になるなどの長い時間をかけて蓄積され起こる影響もあります。帽子をかぶる、日焼け止めを塗るなどの対策をし、かりととりましょう。

～ 熱中症について～



① 熱中症の種類と症状 ②

熱失神 脳への血流が減少し、めまいや失神などの症状が現れます。

熱疲労 2%以上の体水分が失われると、めまい・疲労感、虚脱感・吐き気などの症状が現れます。

熱けいれん 大量に発汗している時に水だけを補給すると、手足や腹部などに痛みを伴ったけいれんが生じます。

熱射病 体温が40℃以上まで上昇し、意識・行動障害などが現れる危険な状態です。

③ 予防法 ④

- ・ 食事と睡眠を十分にとる!
- ・ 体調が悪い時はすぐに休む!
- ・ 風通しの良い環境づくりを心がけよう!
- ・ 水分と塩分を含む飲料水・スポーツドリンクが効果的!
- ・ 手足や顔を霧吹きで冷やす!



熱中症は、汗をかいて水分をとらないでいると、このバランスが崩れて起こります。水分はこまめにとりましょう!

ケガ・事故を減らすために

ケガや事故を確実に防ぐという事は、決して、普段の心がけで発生の確率を抑えることはできません。その方法としては、正しい生活習慣を身につけたり、運動前にしっかりと準備運動を行うことなどがあげられます。

—— 睡眠と食事はしっかりとろ ——
健康に過ごすために、まず気をつけたいのが睡眠と食事です。「睡眠不足になると、注意力が散漫になり、立ちくらみや貧血のもとになります。」



テレビ、ゲーム、メールなどを遅い時間までせずに、なるべく早く寝ましょう。

朝食をとると、寝ている間に下がっていた体温が上がり、脳もからだも活発になります。



午前中からしっかりと活動するためにも、毎日の朝食を習慣づけましょう。

※ ただし、食べすぎには気をつけてください。とくに運動を始める直前は、気をつけましょう。

—— 準備運動を忘れずに ——
運動をする前にはしっかりと準備運動をして、からだを動かすための状態にもっていくこともケガの予防には重要です。

＜準備運動のポイント＞

- ・ストレッチは深く呼吸しながらゆっくり行なう
- ・身体がかたいからといって、無理に押してもならない。

—— 運動後にはからだのケアを ——
準備運動だけではなく、整理運動もしっかり行いましょう。

激しい運動のあとは、乳酸や疲労物質が体内にたまり、疲れや筋肉痛の原因となります。これを早めに追い出してあげれば、翌日もスッキリ。そのためには、ストレッチに加え、軽いジョギングなども効果的です。

ほかにも、仰向けに寝ころんで、上げた手足をバタバタとふるのも効果があります。



ケガの処置の仕方

手当ての方法

ここで手当ての前に...
傷口が、砂や土などで汚れているときは、
まず"水道水などで"洗い流しましょう。

オリキズ & セカリキズ

止血をして、消毒をきちんとして
ばんそうこうを貼りましょう!

POINT

消毒をするのは、
バイキンが入らないように
防ぐため!

浅いキズの時...

1. 滅菌ガーゼを傷口にあて、軽く押さえて止血する。
2. 新しい滅菌ガーゼを傷口にあて、ばんそうこうを貼るか包帯を巻く。

深いキズの時...

1. 滅菌ガーゼを傷口にあて、しっかりと押さえて止血をする。
2. 傷口を強く押さえたまま、キズのあるところを心臓よりも高くする。
3. ガーゼの上から包帯を巻いて病院に行く。

応急手当の基本 RICE(S) 処置

Rest (安静にする)

保健室に連れて行くか、
動かせなければ"その場で"
安静にしましょう。

Ice (冷やす)

受傷部を約15分冷やして
様子を見、また"腫れか"
ある場合さらに冷やします。

Compression (圧迫・固定する)

受傷部が動かないように身近に
ある固いものを使って圧迫・固定します。

Elevation (高く上げる)

浮腫による悪化を防ぐため
受傷部を三角巾でつるなどして
心臓よりも高く上げて
おくようにしましょう。

Specialist (専門医を受診する)

痛みがとれても必ず
専門医に診てもらいましょう。

過呼吸について

過呼吸とは何か...

過呼吸とは、必要以上の
換気活動を行うこと。
例としては、先に"湯気"を吸い込んで
精神的な面でもなることがあります。

過呼吸の対処法として

急に息苦しくなったり、呼吸が乱れたりした時は紙袋などを鼻と口にあて、
吐いた空気を再度、吸い込むという行為を繰り返します。
この時、酸素不足にならないように少し隙間を作っておきましょう。
これに慣れたら自分で対処できるので、パニックになりません。

先輩から、
過呼吸持ちの方は
袋を持つ癖を治す!