

ほけんだより 5月

令和8年5月18日 江戸川区立南葛西中学校 保健室

今週から運動会練習が本格的に始まりました。気温も徐々に高くなっています。熱中症対策をしっかり行い、事故やケガの無いよう気持ちを引き締め最後まで取り組みましょう。運動会では、すべての力を発揮できたと思えるよう競技にも応援にも全力で臨みましょう。

「ちょっと気持ち悪い」は **熱中症** の危険信号

熱中症は最初、頭痛や吐き気、だるさ、めまい、足がつる、拭いても拭いても汗が出てくるなどの症状として表れます。しかしこれらを放っておくと、症状が進み意識障害など最悪の事態に至ってしまいます。

予防のために



❁こまめに水分補給をする

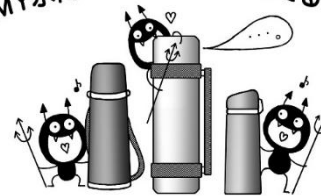
- *運動をするときは、運動前・運動中(休憩のたび!)・運動後に水分補給を行う
- *激しい運動をする際は、水やお茶よりも塩分が入っているスポーツドリンクを摂取する
- *マスク着用時は、のどの渇きを感じにくいいため、意識して水分を取る

❁運動時は30分に1回休憩する

❁水で手足をぬらし、体全体を冷やす

❁外での活動時は帽子をかぶる

MY水筒、しっかり管理できてる!?



その日のうちに洗おうね!

応急手当



太い血管があるところを冷やそう

- 木陰や冷房の効いた涼しいところに移動する
- 衣服をゆるめて足を高くして横になる
- 首、わきの下、太ももの付け根を氷などで冷やす
- 体に水をかけたり、うちわで風を送る
- スポーツドリンクや食塩水などで水分を補給する

意識障害、歩行困難、高熱、自分で水分が取れない、興奮状態になる、返答がおかしい、回復しないなど、**あてはまるものが1つでもあればすぐに救急車を!**



運動会(練習)には水筒、タオル、帽子を忘れずに!

正しい応急手当、できますか？

ねんざ 肉離れ 打撲 をしたら RICE

ライス

RICE

RICEとは、応急処置の基本である Rest(安静) Icing(冷やす) Compression(圧迫) Elevation(挙げる)の頭文字をとったもので、ねんざや肉離れ、打撲等のけがに対応できる応急処置です。痛みや腫れ、内出血を抑えるのに役立ち、処置が早ければ早いほどけがの回復は早くなります。

R 安静
Rest
レスト

刺激が加わり続けられないよう、楽な姿勢で安静に！

I 冷却
Icing
アイシング

痛みや出血、腫れをおさえるために冷やします！



C 圧迫 コンプレッション
Compression

腫れをおさえるために、包帯やサポーターを！

E 挙上 エレベーション
Elevation

ケガをしたところは心臓よりも高い位置へ！

Icingのポイント！

氷水等で20分程度冷やす→少し休む→20分程度冷やす を繰り返し、2日間程続ける。

おぼえておこう！ 救急処置

すりむいた！

- ①傷口が汚れている場合は、水道水でしっかりと洗います。
- ②血が出ていたら、ハンカチなどで押さえて止めます。
- ③ばんそうこうやほうたいなどで傷口をおおいます。



けがの原因になる
(われたり、はがれたりする)



【運動会に向けて準備を！】

睡眠を十分にとる



朝ごはんをしっかり食べる



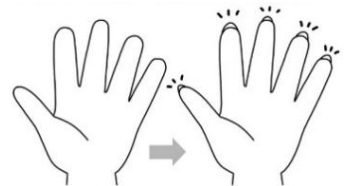
消化の良いものを食べよう

走りなれた靴をはく



爪を切る

手のひら側からみえてきたらツメを切るタイミング



水筒・帽子・タオルを忘れない

水分補給！
運動前にも



準備運動をしっかりと



●太もも前面 ●太もも後面

