

ほけんだよい

体育祭応援号

2022.6.22
伊具高校 保健室

明日から体育祭です。熱中症になったり、けがをすることのないようにしっかりと健康管理をしましょう。3年次にとっては最後の体育祭です。クラスの仲間と協力し、ぜひ良い思い出をつくってください。また、体育祭の日も引き続き感染症対策をお願いします。

①体調が悪い場合は登校を控える、②応援をするときはマスクをつける、

③3密を避ける、④こまめに手を洗うなど、各自予防をお願いします。

登校後に体調不良となった場合は、原則として早退です。せっかくの体育祭ですので、思いっきり楽しめるよう事前の健康管理を徹底しましょう。



前日の健康管理

* 体育祭前日は、**22:00前には就寝する**ようにしましょう。

* **手と足の爪を短く**切っておきましょう。

自分がケガをするだけでなく、相手にケガをさせてしまう
かもしれません。爪は必ず切ってください。



のどが乾いていなくても
水分をとること!

→のどが乾いたと実感する
時にはもう脱水状態。

当日の健康管理

* **朝食と昼食**は必ずとりましょう。

* **準備運動**をしっかりと行いましょう。

* **こまめに水分補給**をしましょう。

* 日陰などの涼しい場所で**休憩**をとりましょう。

* 体調が悪いときは**無理をしない**でください。



○2階「会議室」をクールダウンの部屋に準備しておきます。ちょっと不調な時は、静かに利用してください。

当日の持ち物

☐ 飲み物（ペットボトル3本分以上は持参しましょう）

1本凍らせたもの

2本はすぐ飲めるもの（スポーツ飲料水と麦茶）

* イオン水が苦手な人はタブレット等を持参しましょう。



☐ 帽子 ☐ タオル ☐ 暑さ対策グッズ（保冷剤やうちわなど）

☐ レジャーシートか大きめのビニール袋（グラウンドにでる日）

* 保冷剤やうちわなどを持参し、暑さ対策をしっかりとってください。



体調が悪くなったときやけがをしたときは、必ず周りの人に伝えてください。お互いに

声をかけようようにしましょう

各自の対策が大事！
重症度Ⅰになる前に

○「頭痛の症状」がでたら熱中症の始まりです。
スポーツ飲料水やタブレット等で塩分を補給しましょう。



重症度
Ⅰ度

- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある(痛い)
- 気分が悪い、ぼーとする

○暑い日には予防的に脇の下を凍らせた
ペットボトル等で冷やしておくといよい。



重症度
Ⅱ度

- 頭がガンガンする(頭痛)
- 吐き気がする・吐く
- 体がだるい(倦怠感)
- 意識が何となくおかしい



重症度
Ⅲ度

- 意識がない
- 体がひきつける(けいれん)
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- 真っ直ぐに歩けない・走れない
- 体が熱い

○「のどが乾いた」と感ず
頃にはもう脱水。乾いて
いなくても飲みましょう。

○尿の色が濃くなったら
水分が足りていない。

○救急搬送されないよう
に各自対策をきちんとし
ましょう。



- ・涼しい場所へ避難しましょう。
- ・冷やした水分・塩分を補給しましょう。
- ・自力で水分がとれなければ病院へ。
- ・必ず誰かがついて見守ります。



服をゆるめ、ぬらしたタオルをあてたり、
あおいであげて、
体を積極的に冷やしましょう。
(脇の下、両側の首すじ、足の付根などを
冷やすと効果的です。)

<チェック>

額や顔だけを冷やしても体の熱は
下がりません。必ず太い血管や体全体を
冷やすようにしましょう！

