

ほけんだよい

体育祭応援号

2023.6.28
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。

「発熱や喉の痛み」等の症状がある場合には登校を控えてください、

他校においては、行事の際にインフルエンザやコロナウイルス等の感染症の集団発症が起きています。体調不良時には、まずは検温などの健康観察を行ってから登校しましょう。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》



当日のお天気 (曇りのち晴れ)

予想気温 32度

*湿度が高い日は、熱がからだにこもりやすい。→熱中症になりやすい
(嚴重警戒日)

- * 体育祭前日は、早めに寝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。

《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。



○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。

○昼食時には手を洗いましょう。

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・日傘 (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してください。**



○ペットボトルはラベルを剥がし、中を簡単に水洗いして捨てましょう。





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。お互いに声をかけあうようにしましょう！

各自の対策が大事！

○「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。

- ・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。

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、ぼーっとする

○暑い日には予防的に^{わき}脇の下や手のひら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



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！

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

○「のどがかわいた」と感ず頃にはもう脱水。かわ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。



○予防的に手を保冷剤や水で冷やすのもよい。

