

ほげんだより

岡山県立西大寺高等学校
生徒保健委員会
3-1 則武, 1-7 青山
2008年 9月4日発行

2008年
9月号

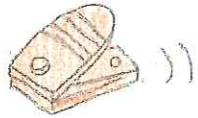
秋桜祭に向けて...

◎けがの予防をしよう!!

☆運動の前にけがを防ぐための注意

- 手足のツメをきちんと切る
- 準備運動を十分にやる
- 靴のヒモはきちんと結ぶ
- 体の調子が悪い時は無理をしない

チェック☑
してみよう!



☆けがの手当て

覚えて
おこう

もちろん
RICE もグッ!

9月9日は救急の日。自分の体を守るためにも、けがをした時、まず何をすべきかを知っておくのは大切です。

Rest : 安静
Ice : 冷却
Compression : 圧迫
Elevation : 挙上

1すりきず	2鼻血	3つき指	4やけど
まずは水道の水で、傷口の汚れをよく洗い流します。出血がひどく、重傷の場合は病院でみてもらいましょう。	うっむいて、小鼻を指でつまみます。血がのどに入って気持ち悪くなることがあるので、上を向かなないようにしましょう。	氷水で冷やしましょう。決してひっぱってはいけません。はれや変形がひどいときは病院へ行きましょう。	すぐに水道の流水で冷やします。15~30分くらいを目安に、痛みがなくなるまで十分に冷やすことが大切です。
			

参考
「健康な子ども」2007.9.
「健康著書室」(ほげんだより)
アイデアブック

◎熱中症に注意しよう

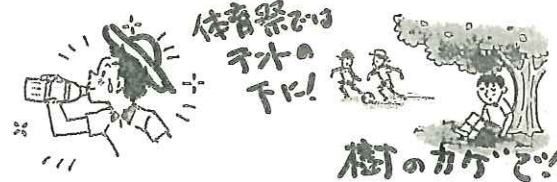
熱中症というと締め切った部屋や車の中など暑い中で起こるものというイメージがありますが、運動していて体温が高くなりすぎたり、脱水症状を起こしたりする場合にも起こります。つまり、外温の暑さだけでなく体の熱さにも注意が必要なのです。

体内に温度がたまる



☆熱中症を予防するには?!

- ①運動をする前に体調CHECKをしよう
- ②暑い時間帯に無理な運動はやめ、こまめに休憩をとる
- ③前日より急に暑くなったら日は要注意☺
- ④水分と塩分をこまめに補給しよう
- ⑤通気性がよく、熱を吸収しにくい白い服がよい
- ⑥帽子も忘れずに!!



まだまだ暑い日は続きます。水分補給や暑さ対策を十分行い、熱中症の予防を心がけましょう。けがの予防対策も忘れないでね!!