



# 保健だより

平成 28 年 5 月 30 日  
練馬区立石神井西中学校  
保健室



もうすぐ運動会ですね。5月は暑く感じる日もありますが、朝夕は急に気温が下がる日もあります。体調を崩さないで元気に過ごせるよう、休めるときにはしっかり休んで体調管理をしっかりと行っていきましょう。教育実習生 小林優菜子

## もうすぐ運動会

### けがをしたときどうする？



**すり傷** …水道水できれいに洗い流す！



傷口が砂や土で汚れているので、まずは水道水できれいに洗いましょう。砂や土が残っていると化膿して治りにくくなります。きれいに洗ったあと消毒をします。

**目に砂が入った** …水で洗ってこすらない！

目にゴミが入ったら、きれいな水で洗い流しましょう。傷ついてしまうので、目をこすらないようにしましょう。



**ねんざ・打撲・肉離れ** …すぐに安静！冷却！

とにかく、すぐに安静にしてよく冷やします。放っておくとひどくなって治りが悪くなります。変色や変形がみられたらすぐに病院に行きましょう。



### 迷路でチャレンジ!!

#### 応急手当て・けが予防の基礎知識

選んだ答えの方向に進みます。

正しい答えを選ぶと早くゴールできるよ。

START スタート

迷路のスタート地点からゴールまで進むためのクイズです。正しい答えを選び、早くゴールを目指しましょう。

**1. 運動の前の準備運動は…**  
A: しっかり体を動かしておく。  
B: 疲れるので、適当に。

**2. すりむいたときの応急手当ては？**  
A: 水道の水で洗う。  
B: すぐに、ばんそうこうを貼る。

**3. 目にゴミが入った。どうする？**  
A: 水で洗い流す。  
B: こすって取る。

**4. つき指をしたら…**  
A: 氷水で冷やす。  
B: 引っばる。

**5. 運動をしないほうがよいのは？**  
A: めんどくさいとき  
B: 熱があるとき

**6. 熱中症を防ぐには？**  
A: まとめて水分をとる。  
B: 少しずつ、荷筒も分けて水分をとる。

ゴール

まちがえたところは、見直しておきましょう!!

去年の運動会で多かった  
けがは…

1 すり傷

2 打撲

3 ねんざ

裏面へ



# 熱中症 に気をつけましょう!

保健室の前に、熱中症についての掲示物が貼ってあります。  
ぜひ見に来てみてください。

## 熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

**気象条件**

- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日

体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。

**体調**

- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき

食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。

**環境**

- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日ざしが強い
- ◆風が弱い

炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。

## これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーとする

涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

## さらに症状が進むと…

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい

太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなりないうちは、救急車を!!

## では、こんな場合は？

冷夏は、熱中症になりにくい?

冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高くなくても発生するのが特徴です。

水分補給は、のどが渇いてからでいい?

のどが渇いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渇く前に水分補給をするのが大切です。

衣服の色や形は、関係ない?

黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすです。

参考：「熱中症環境保健マニュアル2014」環境省

# 熱中症 予防

- 暑さを避ける
- こまめに水分をとる
- 日頃から暑さに強い体づくりをする

## 運動会の練習ポイント

運動会の練習も本格化し、保健室来室者が増えています。

### ★保健室からちょっとアドバイス★

#### 睡眠時間はたっぷり!!

疲れが残ると、けがをしやすくなったり体調不良を招きます。



#### 水分補給はこまめに!!

のどが渇いたと感じる前に水分補給。



#### 手足の爪を短く!!

伸びたままだと、人にケガをさせたり自分の爪が割れたりします。



#### 準備運動は倉入りに!!

油断が大きなケガにつながります。



★運動会まであと少しです。

ケガや熱中症に気をつけて、いい運動会にしましょう!