

保健だより 8・9月号



宇和島東高等学校
保健室

夏休みが終わり、2学期が始まりました。日中は、まだまだ厳しい暑さが続いています。3年生を中心に体育祭の準備が行われていますが、体調の自己管理に努め、体育祭練習・本番に備えましょう。

体育祭準備中の健康管理について

熱中症予防のために

- ・こまめに水分補給をする。（運動前、喉が渇く前など）
- ・体力や集中力の維持のために、しっかり睡眠と栄養をとる。
- ・調子が悪いときは無理をせず、周りの人に早めに知らせる。
特に、めまい・手足のしびれ・頭痛・吐き気・からだのだるい(倦怠感)等がある場合は熱中症の疑いがあるので、すぐに連絡を！！
- ・外で活動する時は帽子をかぶる。



ケガ防止のために

- ・準備運動や整理運動をしっかり行う。
- ・普段あまり運動をしない人は、当日急に体を動かすことにならないよう、少しずつ運動量を増やし、体を慣らしておく。
- ・自分だけでなく、周りの人を傷つけないために、手足の爪は短く切っておく。

★体育祭の準備では、飲料水、タオル、着替えを用意しておきましょう。

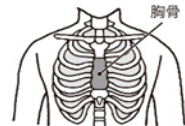
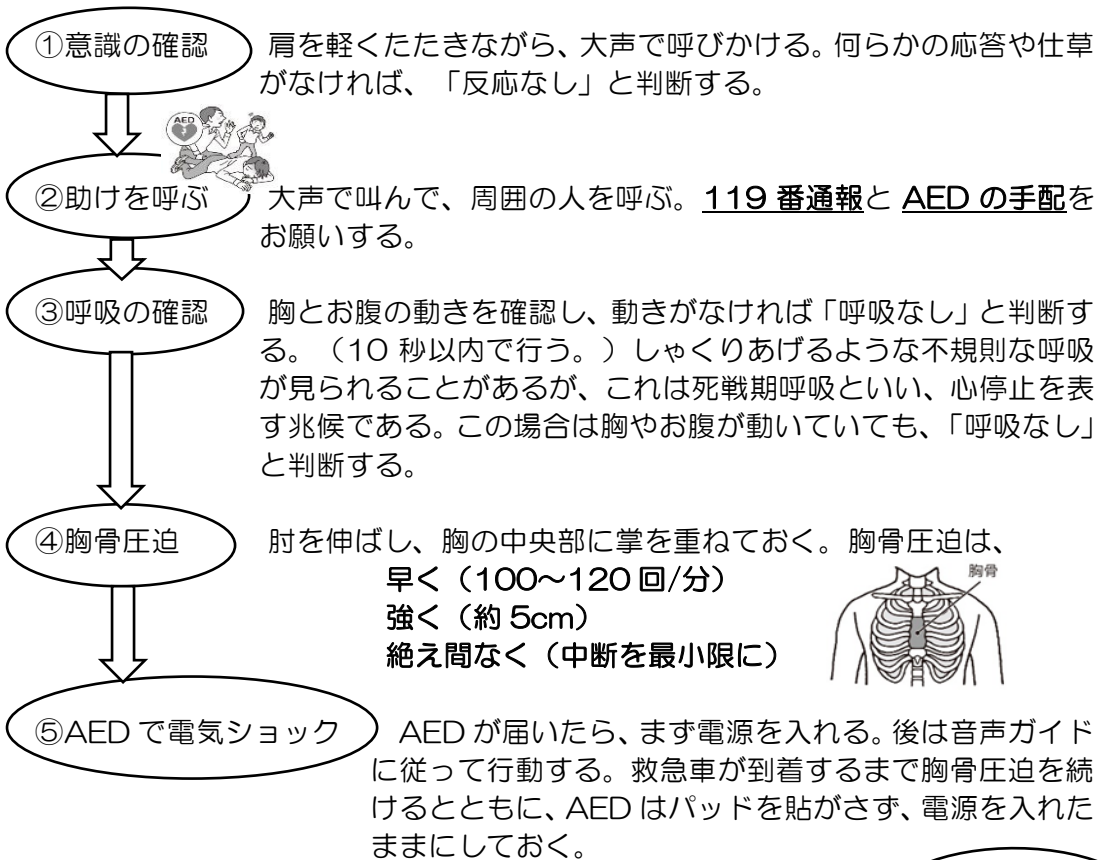
飲料水の準備について

- ・体育祭練習及び当日の飲料水は各自で用意をすることになっています。水筒やペットボトル等を必ず持参しましょう。スポーツ飲料が望ましいです。
- ・体育祭当日については、学校から一人紙コップ1杯分のスポーツ飲料を準備します。それ以外にも各自で飲料水の用意をお願いします。

いざというときのために・・・胸骨圧迫・AED!

倒れている人をもし発見したら、みなさんはどうしますか。救急車を呼ぶことは大切ですが、通報から救急車到着までは全国平均で約 8 分 30 秒かかると言われています。この 8 分 30 秒を何もせずにご経過してしまうと、生存退院率は 20%以下と非常に低くなってしまいます。心臓が止まってから電気ショックを行うまでの時間を短くすることが重要であり、それができるのはその場に居合わせた私たちしかいないのです。

人が倒れている!! → 周囲の安全を確認したら・・・



AEDの設置場所

- ・保健室の入り口前（校舎内）
- ・体育職員室入り口横（体育館）

場所を確認しておこう！

