

夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ厳しい暑さが続いています。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。

## 体育祭準備中もしっかり健康管理をしましょう！

### ～熱中症予防について～



#### ① こまめに水分補給をする（活動前や喉が渇く前にも飲みましょう）

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。水やお茶だけでなく、スポーツ飲料等、十分な量の冷たい水分・塩分を準備しましょう。運動時の場合は、開始前に1杯、15分おきくらいに100～150ml、運動後に1杯の水分を補給しておきましょう。「喉が渇いた」と感じる場合は、既に水分不足の状態であり、運動機能の低下が始まっているので、喉が渇く前に水分補給をすることが大切です。また、一度に大量の水分を摂取すると、胃に負担が掛かかったり、体液の水分バランスが崩れたりして危険です。胃が吸収できる1回の水分量は200～250ml（通常サイズのコップ一杯分）が限度と言われているように、一度にたくさん飲め良いというわけではありません。

#### ② 体力や集中力の維持のために、しっかり睡眠と栄養（朝食も！）をとる

睡眠不足の状態のときは、外気の暑さや運動により脳や内臓などの体の内部の温度（深部体温）が上がりやすくなることに加え、体温調節に関わる自律神経のバランスが崩れることが分かっています。そのため、体温を下げようとしても下がりにくくなり、熱中症のリスクが高まります。また、朝食を摂ると水分だけでなく塩分も補給することができ、体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。夏バテで食欲がないことが多い時期ですが、意識して朝食を摂るようにしましょう。

#### ③ 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、すぐに連絡をしてください。

#### ④ 外で活動する時は帽子をかぶる。通気性の良い服を着用する

熱中症対策の視点から服を選ぶ場合には、汗を吸ってくれる「吸水性」と、吸った汗を素早く乾かしてくれる「速乾性」が優れた、綿・麻・ポリエステル素材がおすすめです。

また、ハンディファンを使用している人も見かけますが、気温が35℃以上の時に使用すると、ドライヤーの熱風を浴びているような状態になり、熱中症の危険性が高まると言われています。休日等に屋外でハンディファンを使う場合、濡れタオルやミストなどと組み合わせて、効果的に活用しましょう。



## ～ケガの予防について～

- 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、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。
- ◎ 毎年、「思えば過ぎし」の練習で皮膚が擦れる生徒がいます。事前に絆創膏やテーピング等を用意して、各自予防しましょう。

### 応急処置の 合言葉は PRICES

運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？  
的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。



### P プロテクト Protect

(保護)  
ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

### R レスト (安静) Rest

楽な姿勢を保つ

### I アイス Ice

(冷却)

氷で患部を冷やす



### C コンプレッション Compression

(圧迫) 患部を圧迫する



### E エレベーション Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に保つ

### S サポート Support (固定)

もしくは Stabilization (安定)

患部を固定して安定させる

## あなたにもできる！心肺蘇生法

7月20日に運動部生徒、7月31日には教職員を対象として、宇和島消防署の方を講師にお迎えし、心肺蘇生法実技講習会を実施しました。心肺停止から1分ごとに救命率が7～10%下がると言われていますが、救急車が到着するまでには平均8～9分の時間がかかります。その間の迅速な対応により、傷病者の命を救うことができるかもしれません。



本校のAEDは【増築棟1階 保健室前】【増築棟1階 体育職員室前】  
【普通教棟3階 西側トイレ前(3-7教室が一番近い)】の3か所に設置しています。緊急時に素早い一次救命処置ができるよう場所の確認をしましょう。

## 「My SOS」というアプリを知っていますか？

「MySOS」は、救命・健康サポートアプリです。倒れている人を発見した際に必要な一次救命処置の流れや、近隣のAEDや医療施設情報の検索、骨折や出血、痙攣、熱中症などの場合の応急手当ガイド、急病への対処に迷った時の救急受診ガイドなど、その他にも様々な機能があります。気になる方は検索してインストールしてみてください。

