

# Health 9月



平成30年9月  
広島市立美鈴が丘高等学校  
保健室

2学期が始まり1週間が経ちました。今年の夏は暑く、熱中症になったり、体調を崩したりした人も多かったようです。保健室にも毎日、体調不良や不眠などで多く人が来室しています。来週からは体育祭の練習もハードになります。アクティブ健康観察で体調管理を行い、早めに体のリズムを夏休みモードから学校モードにチェンジし、元気に2学期を過ごしましょう。

まだまだ熱中症に注意!



## もうすぐ体育祭

## ケガ・熱中症を防いで、元気に過ごそう!



体育祭までの過ごし方! 6つのキーワードを探せ!

①	早	②	過	③	深	④	未	⑤	深	⑥	装
翌	食	夜	後	生	痕	訓	習	昼	間	整	蓄
礼			材	先		乳		風		考	



脚⑨ 卵⑨ 靴⑦ 山⑤ 尊② 睡① 曇

### ポイントはコンディションを整えておく事!

#### 朝

毎朝、同じ時間に起きて、体内時計を合わせておきましょう!

#### 食

栄養のバランスのよい食事をとりましょう。運動前はエネルギーになる炭水化物がおすすめです!

#### 爪

爪は切っておきましょう。長いままだとケガの原因になります。毎年、足の爪のトラブルも多いので注意が必要です。

#### 練

一生懸命に練習しても、本番で体調を崩してしまうのはもったいない! 自分の体力に合った行動を!

#### 夜

夜は、練習で疲れた体を休めるために、早く寝ましょう。

#### 備

準備は前もってしましょう。水分は多めに用意しておきましょう。必ず家から持って来てね!

## 9月9日 救急の日



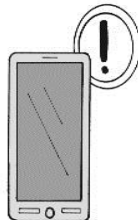
### 緊急でも正確に 救急車の呼び方

- 119番にかけます。番号のみで消防本部につながります。
- 「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので、「救急」と答えます。
- どこで・誰が・どんな状態かをはっきりと簡潔に伝えます。
- 自分の名前、所在地、かけている電話の番号を正確に知らせます。
- 救急車が来るまでにやるべきことなど、指示を受けます。
- 救急車が着いたら救急隊員に患者の状況(容体、行った手当て、持病など)をくわしく伝えます。



#### ◎携帯電話・スマホで通報するときの注意点

- 通報の際、「携帯電話/スマホから」と忘れずに告げる
- 転送のための空白(音声がない)があっても、切らずに待つ
- 救急車の目的地がわからなくなるので、現場を離れない
- 途中で通話が切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- 通話終了後も、しばらくは電源を切らない



#### R Rest...安静

ケガをしたところを安静にします。無理に動かしたり、体重をかけたりすると、ケガが悪化することがあります。



#### I Ice...冷却

痛みをやわらげ、内出血や炎症をおさえるために、冷やします(目安は15~20分)。氷を入れたビニール袋をあてて、感覚がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを1~3回繰り返します。

氷は直接あてないようにします



#### 応急手当の基本を覚えておこう

## R I C E

#### C Compression...圧迫

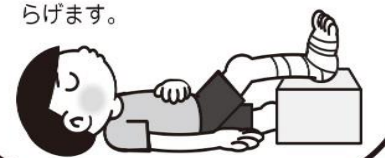
出血や腫れを防ぐために、弾性包帯やテーピングで、軽く圧迫するように巻きます。



圧迫が強すぎないか時々チェック。指先の色やしびれがないかきみます

#### E Elevation...挙上

ケガをしたところを心臓より高く挙げます。内出血を防ぎ、痛みをやわらげます。



応急手当は治療ではありません。専門医にきちんとみてもらいましょう



美鈴が丘高校のAEDはどこに設置してあるでしょう? 2つあるよ!



事務室前



体育準備室前

12月に日本赤十字社の方に来ていただき、救急法講習会を行います。各クラブから数人が参加しますが、クラブに所属していなくても、興味のある人は保健室に相談に来てください。