



山武市立蓮沼中学校
保 健 室
NO.9 令和2年9月2日

来週から体育祭練習が始まります！

熱中症を予防しよう



まだまだ暑い日が続いています。熱中症は、原因が明確で、予防することができます。一人ひとりが予防をするとともに、周りの友達にも気を配って熱中症にならないようにみんなで注意していきましょう。体育祭同様、熱中症予防もチームプレーでいきましょう！

熱中症とは？・・・暑い日や湿度が高いときに起こりやすく、頭痛やめまい、吐き気、意識障害などの症状がみられます。

- ・体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が壊れるなどの原因で起こります。
- ・死にいたる可能性があります。
- ・予防法を知っていれば防げます。
- ・応急処置を知っていれば命を救うことができます。



■どんな人がなりやすい？

特になりやすいのは、『脱水症状のある人（水分をとっていない人）』『肥満の人（熱中症事故の7割を占める）』『過度の着衣』『普段から運動をしていない人』『暑さに慣れていない人』『病气の人、体調の悪い人』ですが、

特別な人ではなく、**誰でもなります！**

○水分と塩分をとりましょう

汗をなめるとしょっぱいですね？水分補給では失われた水分とともに塩分も取る必要があります。また、お茶は利尿効果（尿を出す）があり、汗をかく時や運動をする時の水分補給にはおすすめしません。体育祭や体育祭練習のように汗をかくときには、スポーツドリンクをおすすめします。

○水分はこまめにとりましょう

一気に飲んでも尿として外に出てしまいますので、こまめに少しずつ水分補給しましょう。

○規則正しい生活をしましょう

特に早寝と朝食摂取を心がけましょう。疲れがたまっていたり、朝食を食べていなかったりすると熱中症になりやすくなります。規則正しい生活をして、体力や体調を整えましょう。

○体調がおかしいと思ったら無理をせず先生に申し出ましょう

熱中症かな？と思ったら、必ず近くの人に伝え、日陰や風通しのよい涼しい場所に移動し、体を冷やして水分（塩分）をとりましょう。

ココに注意！



覚えておこう！応急処置



打撲・捻挫

応急処置の基本「RICE」

Rest レスト/安静

はれや内出血を抑えるために、痛みを感じたらすぐに運動をやめて、安静にします。



ココに注意！

無理は禁物。ケガが治りにくくなるので、絶対にやめましょう。「休む」のも、スポーツマンにとって大切な「勇気」の1つです。

Ice アイス/冷却

はれや内出血をできるだけ抑えるために、患部を冷やします(15～20分ほど、氷のうなどを使う)。冷やすことで、痛みをやわらげることもできます。



ココに注意！

冷やし過ぎると、凍傷を起こすことがあるので、氷は直接あてず、タオルなどにくるみましょう。

Compression コンプレッション/圧迫

はれや内出血を抑えるために、患部を軽く押さえます。



ココに注意！

押さえる力が強すぎると、血の流れを悪くしたり、神経を圧迫したりする恐れがあります。青くなったりしびれたりしたら、押さえる力をゆるめましょう。

Elevation エレベーション/高挙

痛いところを心臓より高い位置に保ちます。手の場合は三角巾でつり、足の場合は横になって、足をものの上に乗せます。



RICE の目的

「RICE」は、炎症や出血、はれを抑えるために行います。打撲やねんざは、次のような流れで症状が悪化しますが、RICEを行えば、早い段階(②の段階)で症状の悪化を抑えることができます。また、ケガを早く治すことにもつながります。



- ①ケガの発生。
- ②患部の内出血、炎症が始まる。
- ③組織内に血液や組織液が溜まり、はれた状態になる。
- ④はれが悪化すると、神経や筋、腱などを圧迫する。
- ⑤動きに支障が起きる(運動障害や感覚障害が起こる)。

すり傷



- ①傷口を水道水で洗います。
すぐに洗い流すと、菌が入りにくくなります。
土や砂などは、ていねいに洗い流しましょう。
- ②ばんそうこうなどで傷口をおおいます。
- ③傷口が大きいときや汚れのひどいときは、病院で手当を受けましょう。

※かさぶたは無理にはがさず、自然にとれるまでそのままにしておきましょう。

鼻血



- ①鼻をつまんで、下を向きます。
- ②なかなか血が止まらないときは、氷水で冷やします。

何度もくり返し鼻血が出るときは、耳鼻科で診てもらいましょう。

