

今週は、1年生は初めて!の、3年生は最後!の球技大会です。  
例年よりも急激に気温が上昇し、熱中症を引き起こしやすい気候が予想されます。  
予防に努めましょう。

## 準備を制するものは勝利を導く

### 【前日までの心得】

- \* 飲み物の準備。(自動販売機が売り切れて購入できない場合もあります。多めに用意しておきましょう。)

#### 《作ってみよう!》

材料(作りやすい分量) 調理時間 5分

【作り方】

\*水 500 ml

材料を全て入れて、シェイクする。

\*塩 1.5 g (小さじ1/4強) ※ 溶けにくい場合は、少量のお湯で溶かすと良い。

\*砂糖 20 g (大さじ2強) ※ 蜂蜜やクエン酸などを加えて調整しても良いでしょう。

- \* 持病の薬やサポーター等の準備。(保健室では薬をあげることはできません。各自準備しましょう。)

- \* タオル、マスク、着替え、塩あめ、絆創膏等の準備。(それぞれが必要だと思う物を準備しましょう。)

- \* 手足の爪を切る。



- \* 寝る前にストレッチをして、身体をほぐす。



- \* 早めに就寝して疲れをとる。



### 【当日の心得】

- \* 少し早めにゆとりを持てる時間に起床する。

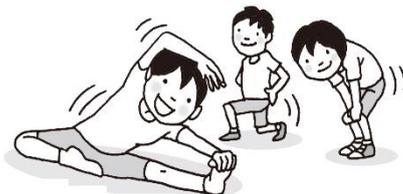


- \* 朝食を食べる。(スープや味噌汁だけでも良いので、水分と塩分を摂取して登校しましょう。)

- \* 忘れ物がないか再確認する。(昨日までに準備したものを忘れないようにしましょう。)

- \* ゆとりをもって登校する。

- \* 競技を始める前に、水分を摂取し、ストレッチをおこなう。



- \* 空き時間は日差しを避け、風通しの良いところで身体を休める。

- \* こまめに水分を補給する。(身体に水分が浸透するまでに30分はかかります。)



- \* 身体に異変を感じたら、無理はせず周りの大人へ報告する。

- \* 体調が悪そうな人を見かけたら、声をかけ、無理をさせない。





# 熱中症は命に関わる！！



5月16日（木）6限 けやきタイムにて1年生を対象に熱中症予防講演会が開催されました。

1年生保健委員が講演会で学んだことで、皆さんに知ってもらいたい重要事項をお知らせします！

どんな気候が要注意？



気温が高い日



湿度が高い日



急に暑くなった日



室内でも要注意！

熱中症の症状はいろいろある。

脱力感、倦怠感(だるい)、頭痛、めまいが多い。  
熱射病は身体に熱がこもってしまうため、特に危ない！



熱中症を予防する具体的な方法は？

- ①生活習慣を整える ②天候をチェックする ③体調をチェックする
- ④服装に気をつける ⑤十分な水分補給 ⑥汗の量を体重で把握する

熱中症予防には、こまめに水分を補給することが大切！

1日7回、コップ1杯分を飲むことが理想。でも実際には難しい。  
対策法：自分で時間を決める。毎放課必ず飲むようにする。

熱中症の症状が出たときにはどうすればいいの？

- ①早めの対応 ②日陰に運ぶ ③意識の確認
- ④身体を冷やす ⑤水分を補給させる



熱中症予防グッズはどんなものがあるの？

霧ふき、濡れタオル、うちわ、塩分タブレットなどが紹介されました。  
スーパーや薬局でも様々な物が販売されていますので、チェックしましょう。

熱中症はいつでもだれでも起こる可能性があります。暑いときや体調不良時に無理な運動は事故の元です。普段からの生活習慣を整えることはもちろん、水分・塩分の携帯やこまめな対策を心がけましょう。

昨年度同時期に開催された球技大会を振り返ってみよう！



\* 外科的来室者 41人（種目中のけがが38件、その他でのけがが3件）

	運動場種目					体育館種目				
	打撲	擦過傷	突き指	捻挫	痛み	打撲	擦過傷	突き指	捻挫	痛み
目・鼻・口	1	0	—	—	0	3	0	—	—	0
手指・上肢	3	0	2	2	1	1	1	3	0	0
腰・く幹	3	0	—	0	0	0	0	—	0	0
下肢・足首	6	5	—	0	1	2	1	—	2	1

医療機関へ受診した結果、突き指→骨折、足の痛み→肉ばなれ との報告あり。  
元々けがをしていた箇所が無理をして動いたことによって痛み始めるケースもあり。

\* 内科的来室者 6人

頭痛・吐き気・倦怠感・発熱・腹痛

→ 保護者迎えにより早退（4人）



過去のデータを参考に、けがの予防方法について少し考えてみましょう。