

# 保健だより

足立高等学校 保健室  
平成28年 5月

## 体育祭！ケガや熱中症に 注意して楽しみましょう



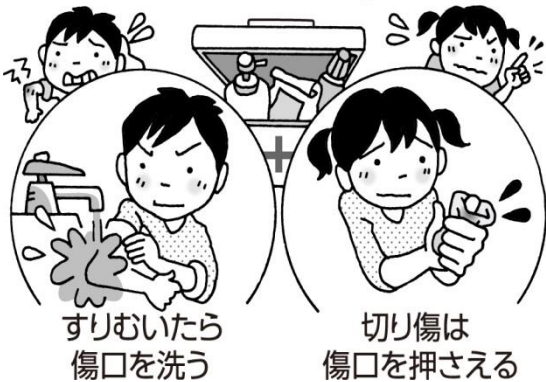
数日後に控えた体育祭。各団の練習にも力が入っているようですね。今のところ天気予報を見ると雨の確率は低そうですから、今年は最後まで頑張れるのではないのでしょうか。

ただし、もう気温が高くなる時期です。体育祭当日の予想最高気温も30℃近くになっています。くれぐれも熱中症に注意し、水分補給や休憩のとりかたなど、各自で工夫しましょう。

また、夢中になりすぎて、思わぬケガをすることも。当日は救護係が待機していますので、異変を感じたら我慢せずに申し出てください。下の図にもあるように、擦り傷はまず自分で傷口を水道水で洗い流してきてくれると、処置がスムーズですよ。

頑張るのはとても大事なことです。が、無理は禁物。大きな事故のないよう、みなさんと協力して楽しい体育祭にしてください。

### 応急手当のキホン



**R I C E**

<b>Rest</b> 動かさない 	<b>Icing</b> 冷やす 
<b>Compression</b> 圧迫 	<b>Elevation</b> 高くあげる 

打撲、捻挫、脱臼、骨折の応急手当の基本です。

### 熱中症の症状を知っておこう

分類	症状	重症度
I度	<ul style="list-style-type: none"> <li>めまい・失神（立ちくらみ）</li> <li>筋肉痛・筋肉の硬直（こむらがり）</li> <li>手足のしびれ・気分不快</li> </ul>	
II度	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭痛</li> <li>吐き気</li> <li>嘔吐</li> <li>倦怠感・虚脱感（ぐったりする・力が入らない）</li> <li>軽い意識障害（いつもと様子が違う）</li> </ul>	
III度	<ul style="list-style-type: none"> <li>II度の症状</li> <li>意識障害（呼びかけや刺激への反応がおかしい）</li> <li>けいれん</li> <li>手足の運動障害（まっすぐ走れない・歩けない）</li> <li>高体温（からだに触ると熱い）</li> </ul>	

風通しの良い  
場所で休みま  
しょう

無理をせず  
すぐに近く  
にいる先生  
に連絡しま  
しょう

医療機関に  
搬送します  
（意識のな  
い場合はす  
ぐに救急車）

#### <熱中症予防のポイント>

- 大量に汗をかいたら、スポーツドリンクなどで塩分も補給
- 激しい運動をするときには30分ごとに水分補給がめやす
- 水分補給は少しずつこまめに、が基本
- 炎天下では帽子をかぶる
- 適度に休憩し、頑張りすぎない（集団ではお互いを配慮する）

### 健康診断、まだ続いています！

全校一斉の健康診断は4月中に実施しましたが、まだ腎臓検診（尿検査）や各種二次検査等が行われています。保健室から連絡がきた人は必ず受けてください。健康診断は全員受けるのが基本です。年に一度、自分の体について確認しておきましょう。

#### 4月の保健室来室状況

内科的利用	49名	外科的利用	25名	その他	14名
				合計	88名