



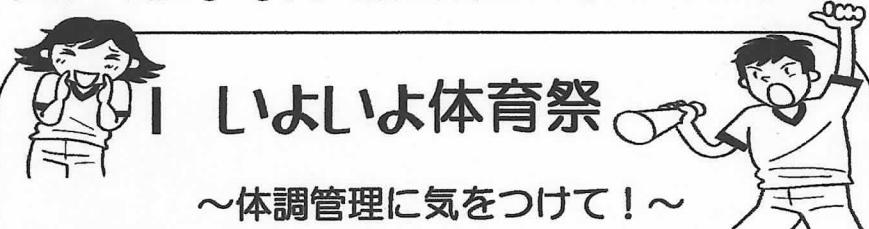
健康だより

鹿児島県立種子島中央高等学校 発行日：平成28年9月5日



2学期が始まりました。まだまだ残暑が続いているが、朝夕の涼しさは、季節が確実に移りかわっていることを伝えています。皆さんも夏休みモードから学校モードのリズムに切り替え、実り多い秋にしましょう。

さて、体育祭練習も本格的になっています。全国的に熱中症が多発しています。下記の①～④などの熱中症対策には十分に心がけましょう。



体育祭を間近に控え、体育の授業後に体調不良なる人がいます。ベストコンディションで体育祭を迎えるために、以下のことに気をつけましょう。

- ① 朝ご飯をしっかり食べる
- ② 睡眠時間をしっかり確保する
- ③ こまめに水分補給をする
- ④ 帽子を忘れずに着用する

炎天下で練習しているため、体力を消耗しやすくなっています。自分の体調管理に努めましょう。また、体育祭当日に体調不良を起こした場合、保護者と連絡をとる場合があります。事前に親子で体育祭当日の居場所や確実に連絡の取れる方法の確認をお願いします。

II 热中症の症状と対応のポイント

～よく知って対策をとろう！～

分類	症状	対応
I 度 軽度	<ul style="list-style-type: none"> めまい 立ちくらみ 足がつる (足けいれん) 	『日陰で休む・水分補給』 <ul style="list-style-type: none"> 木陰や冷房の効いた涼しいところに移動する。 スポーツドリンクなどで水分を補給する。 風を送って身体を冷やす。
II 度 中等症	<ul style="list-style-type: none"> からだがだるい 脱力感 頭痛 吐き気 嘔吐 急に下痢になる 	『冷却』&『病院にかかり輸液を受ける』 <p>.....上の対応に加えて.....</p> <ul style="list-style-type: none"> 脇の下や太もものつけ根を氷水で冷却する。 自分で水分をとれない場合や症状が回復しない場合は、すぐに病院へ移送する。
III 度 重症	<ul style="list-style-type: none"> 急にふらつく 急にすわり込む 言動が不自然 呼びかけへの返答がおかしい 高熱 意識を失って倒れる 	『救急車で医療施設に搬送』 <ul style="list-style-type: none"> 危険な状態のため「すぐに救急車」を呼ぶ。 脳障害、肝臓、腎臓障害、血液凝固障害などを起こしている可能性がある。

III 知っておこう=応急手当の基本=



つき指 | 指の靭帯の損傷や腱断裂、脱臼などが起こっていることも

処置 副木で固定。ない場合は指2本をテープなどで固定。そして冷却

注意点 ひっぱると、ひどくなります。腫れがひどく皮ふが紫色になっていたら骨折を疑い病院へ

肉ばなれ

| ふくらはぎやふとももの前後におこりやすい筋肉の一部の断裂です

処置 RICE。安静と圧迫は特にしっかり行います

注意点 断裂がひどいと、筋肉が固くなりひざの動きが悪くなることもあります。病院でしっかり圧迫を。くせになりやすいので、予防のウォームアップとクールダウンはしっかりと

ねんざ | 不自然にひねって、関節の靭帯や腱を傷めた状態です

処置 RICE

注意点 軽く見られがちですが、クセになりやすく、最初の処置が大切。ひどいときには靭帯が切れていることもあります。病院へ

よくあるけがです
みんなと応急手当できますか?



打撲

処置 RICE。痛みがとれるまで安静に

注意点 痛みがどんどんひどくなるときは、ただの打撲ではないかもしれません。病院へ

脱臼（亜脱臼）

| 骨の位置が関節からはずれてしまった状態で肩関節によく起ります。すれかけた状態や、すれただけすぐ戻ったのが亜脱臼です

処置 肩の脱臼は肘を90度にして三角巾でつる。さらにタオルなどで腕をからだに固定する。患部を冷却する

注意点 脱臼は時間がたてば元に戻しにくくなるので、すぐに病院へ。亜脱臼も適切な処置を受けないとくせになりやすいので、必ず受診を

こむらがえり

処置 ◆つっている筋肉とひざをゆっくり伸ばす（つま先をあげるように）
◆つっている筋肉を強く圧迫する
◆つっている筋肉の周りをやさしくマッサージする

注意点 クセになりやすいので、ウォームアップとクールダウンをしっかりと