



健康だより No. 4

鹿児島県立種子島中央高等学校 平成 29 年 9 月 4 日発行



いよいよ2学期が始まりました。まだまだ残暑が続いていますが、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。

体育祭練習も本格的になっています。

健康管理や熱中症対策には十分に留意しましょう。



I 体育祭を成功させよう!

～体調管理に気をつけて!～

体育祭を間近に控え、体育祭練習後に体調不良になる人がいます。ベストコンディションで体育祭を迎えるために、次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

暑い炎天下では、体力を消耗しやすくなっているので、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、体育祭当日の保護者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 熱中症の観察と対応のポイント

～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) 	<p>『日陰で休む・水分補給』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 木陰や冷房の効いた涼しいところに移動 ・ スポーツドリンクなどで水分を補給 ・ 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 	<p>『冷却』 & 『病院にかかり輸液を受ける』</p> <p>・・・I 度の対応に加えて・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 脇の下や太もものつけ根を氷水で冷却 ・ 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 ・ 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 	<p>『救急車で医療施設に搬送』</p> <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=

初期治療「RICE」が大切！

ケガをしたらすぐに運動を中止して、氷などで冷やし、テーピングなどで適度に圧迫。心臓より高く上げます。

Compression 圧迫

↑ Elevation 挙上



Rest 安静

なぜ、「RICE」？

「RICE」は痛みをやわらげ、腫れや炎症を抑える処置。回復の早さが変わります。

病院に行かなくていい？

「RICE」は応急処置。痛みや腫れがひどいときは、必ず専門医へ。

どれくらい冷やすの？

15～20分冷やしたら休けい。痛みがでてきたらまた冷やします。痛みが引くまで続けよう。

スポーツ外傷は

運動中に起こる
打撲・捻挫・骨折などのこと

覚えておこう
スポーツでケガをした時は

スポーツ障害は

スポーツで同じ動作を
繰り返すことで起こる、
筋肉や関節の痛みやケガのこと

放っておかない！ 無理をしない！

痛みや違和感が続くときは、放置しないで専門医を受診。無理をして続けると、症状が少しずつ悪化します。治癒やスポーツ復帰まで長くかかったり、スポーツを続けられなくなることもあります。



RICE より

あいをあげよう

こんな覚え方も試してみても？

あ

安静にして

い

痛いところを冷やす

お

押さえて圧迫

あげよう

心臓より高く上げよう

Ⅳ むし歯の受診は済みましたか？



6月に受診が必要な生徒には、「受診勧告書」を配付し、受診・治療を呼びかけました。夏休み明けを提出期限としましたが、どうだったでしょうか？ もう、既に出している人もいますが、今から提出する人、あるいは、まだ受診していない人もいられるかもしれません。自分の健康管理をすることが、何よりも優先です。

- ① まだ受診していない人は、9月中に受診を済ませること
- ② 受診した人は、すぐに受診連絡届けを提出すること
- ③ 受診後は、治療が完了するまで根気強く継続し、終わったら受診勧告書を提出すること
- ④ 予告！！
「9月までに受診していない人は→ 10月始めに全体指導をします」