

保健通信

2022.6.1 第3号
大阪府立長野高校 保健部



明日は体育祭!

いよいよ明日、体育祭本番です。当日は、これまで頑張ってきた準備や練習の成果を発揮できるように、栄養・休養確保と熱中症予防を心がけてください。皆さんの活躍を楽しみにしています!

睡眠不足・朝ごはん抜きはダメ!

睡眠不足や疲れの蓄積は熱中症やケガの発生リスクを高めます。本日はしっかり寝て、適度に朝食を食べること。当日、下痢がある、熱っぽい、気分が悪い等、体調不良のある場合は無理をしないで!

十分な水分を準備して!

当日最も心配されるのが熱中症。一番の予防は、こまめな水分補給をのどがかわく前にしてください。運動時はスポーツドリンク、多量の汗など脱水が疑われる場合は経口補水液(OS-1など)を飲むようにしましょう。



日焼け対策も忘れずに!

日光や紫外線により肌のトラブルが起こりやすい人は、日焼け止めクリームや長袖のジャージも準備しておきましょう。

爪は短く切っておく!

長い爪だと、爪が剥がれて自分が痛い思いをするだけでなく、他の人の体を傷つける凶器になることも。

履き慣れた靴で参加を!

毎年、ハイカットのスニーカーや足底の硬い靴で参加し、足首を痛める人がいます。運動に適した靴で参加を。また、靴擦れ予防のために長めの靴下を履きましょう。

ケガをしたら? 自分でできる応急手当 ~基本の3つ~

適切な手当をすることは、けがや病気のその後の経過に大きな影響を与えることがあります。例えば、傷を負ったとき。しっかりと洗わなかったため、菌が繁殖して傷の治癒が遅れた、手術が必要になった...なんてことも起こりえます。いざという時、対応できる知識を持っておきたいですね。

洗う

→傷口についた砂や土を洗い流す。細かい砂が取りきれないときや傷口が深いときは、病院へ行きましょう。

※十分に洗えていないと、後々傷痕が残ったり、感染の原因になったりします。



おさえる

→切り傷の場合、清潔なタオルなどを直接傷口に当て、血が止まるまで押さえる。



→鼻血の場合、小鼻をつまんで、やや下を向く。(呼吸は口で)



冷やす

→氷のうや氷水などで、患部を20~30分間冷やす。冷やしすぎて凍傷にならないように注意。

※十分に冷やすことで痛みや腫れを最小限に抑えられます。



熱中症のサイン

緊急度Ⅰ(軽症)

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ
- ふくらはぎのけいれん(こむら返り)

緊急度Ⅱ(中等症)

- 体がだるい(強い疲労感)
- 吐き気、嘔吐
- 頭痛
- 急な下痢

緊急度Ⅲ(重症)

- 体が急にふらつく
- 呼びかけに対し、返事がおかしい
- 意識を失う
- 高熱

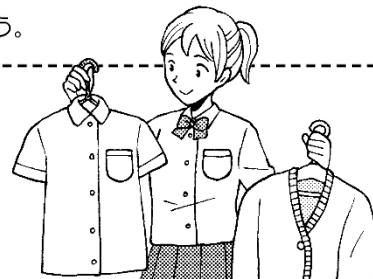


もしも熱中症を発症してしまった場合、早めに対応することが重要!

調子がおかしいときは、無理をせず、運動を中止し、すぐに報告してください。

衣類の調節で熱中症予防!

6月はジメジメとした蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じる日もあります。半袖シャツや、カーディガンなどで衣服の調節を行い、体調を崩さないようにしましょう。



生理用品の設置について

さまざまな理由で生理用品の用意が大変な人が増えています。本校でも、大阪府より配布された防災備蓄用の生理用品を活用し、必要な人に配れるように設置しています。場所は、特別棟1Fの女子トイレの手洗いのところにあります。



1・2年生の皆さんへ

中耳炎、鼻炎などの耳鼻科疾患がある場合や結膜炎などの眼科疾患がある場合、ひどい皮膚疾患がある場合などで水泳ができない場合は水泳授業が始まる前に体育科または保健室まで連絡してください。

プール学習がはじまります

チェック & チェック

前の日までの準備はOK?

- つめは切ってありますか?
- 耳のそうじをしましたか?
- 目、耳、鼻、ひふの病気が治っていますか?
- 夜は早めに寝ましたか?

今日は元気にプールに入れるかな?

- 朝ごはんを食べましたか?
- 健康観察をしましたか?
- * 痛いところはありませんか?
- * 熱はありませんか?
- * 調子の悪いところはありませんか?