

体育祭に向けて

予防ポイントをおさえて元気に体育祭をむかえよう



熱中症 予防	共通の予防対策	ケガ 予防
<p>◎水分補給 補給タイミングのポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動の前に飲む ・こまめに飲む ・喉が渇く前に飲む <p>◎汗をふく 汗は体の熱を外に逃がす働きがある ※濡れタオルや汗拭きシートで拭くと、水分がプラスされて、より熱を逃がしたり、汗臭さ対策にもなります。</p> <p>◎暑熱順化(体を暑さに慣らす) 暑熱順化できるとサラサラ汗になる</p>	<p>◎生活習慣を整える 3つのポイント</p> <ol style="list-style-type: none"> ①朝起きたら朝日を浴びる ②朝ごはんをしっかりと食べる ③夜ふかしせずに早めに寝る 	<p>◎運動環境を整える</p> <ol style="list-style-type: none"> ①爪 短く切る ②くつ 自分の足に合ったサイズを <p>◎体をほぐす 運動前のウォームアップ 筋肉の緊張をほぐし、体温を上げます。血流も促進され、体中に酸素が行き渡りやすくなります。ストレッチで関節可動域も広げましょう。</p> <p>運動後のクールダウン 筋肉をリラックスさせ、安静時の状態に戻します。運動中にたまった疲労物質を軽減させる効果もあります。</p>

体育祭の時に自分でできる応急手当 9月9日は「救急の日」

①学校のAEDどこにある?

保健室前廊下 体育館玄関左側

②手当の基本「洗う・冷やす・押さえる」



傷口についた砂や汚れを洗い流す



ビニール袋に入れた氷などで冷やす



清潔なハンカチなどで傷口を押さえる

③胸骨圧迫の？(はてな)

Q1. 胸骨圧迫はなぜするの？

胸骨を強く押して、止まった心臓の代わりに血液を送り出すため

Q2. 圧迫のポイントは？

1分間に100～200回の速さで。圧迫の深さは5cm以上。圧迫後、胸が元の位置に戻るまで圧迫を解除する。

Q3. 心臓が止まっていないのに胸骨圧迫しても大丈夫？

大丈夫です。呼吸があるか迷った時、呼吸がいつもと違う時は胸骨圧迫を。

心停止から1分ごとに救命率は7～10%

下がります。迷わず勇気をだして胸骨圧迫です。



保健室から 「今日の元気度は？」

夏休みは何をして過ごしましたか？部活動や勉強、普段会えない友だちや人と会ったり、遠くへ出かけたりなどそれぞれの休みを満喫できたでしょうか。夏休みは英気を養う期間です。夏休みに蓄えた力は、次の目標に向けての原動力となります。ただ、夏休みと学校生活では生活リズムがガラリと変わります。「いつもと調子が違うなあ」「やる気が出ないなあ」など違和感を感じたら、心身が疲れているサインかもしれません。そんな時は、早めに休憩したり、気分転換をしましょう。それでもいつもの調子に戻らないと感じたら、保健室やカウンセリングに相談にきてください。



ながらスマホは

視界の95%が見えていない!

最近、こんな事故が増えています。

「横断歩道で、向かってくる歩行者と正面からぶつかった」

「エスカレーターの下り口で転倒した」

普通なら起こらないはずのこれらの事故には、「あるもの」を見ていたという共通点があります。そう、「スマホ」です。スマホを見ながら歩く「ながらスマホ」では、視界が20分の1にまで狭まるそうです。これは、視界の95%が見えていないということ。

“ながらスマホ”では「危なかった！」では済まされない、命に関わる事故も多発しています。ちょっと見るだけが、事故やケガにつながる危険があることを忘れないで

