



ほけんだよりが

平成28年9月
津田沼高校 保健室



もうすぐ体育祭ですね。毎年、体育祭の練習から本番にかけて、けがや体調不良者が続出しています。今年の体育祭では、けがや体調不良の予防に心がけ、思い出に残る楽しい体育祭にしましょう。



体育祭でけがや体調不良を予防するための6つのポイント



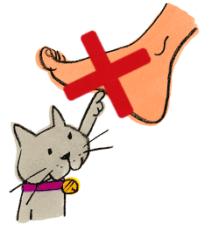
1. ハーフパンツではなく、長ジャージを着よう

毎年、膝の擦り傷がとても多いです。転んだ時のケガを軽減させるため、競技に参加する際は、長ジャージを着用しましょう。また、ひざ当てがある人は持参してください。



2. 裸足で競技に参加は禁止！！

裸足で競技に参加はケガのもとです。普段から履きなれている運動靴を履きましょう。



3. 擦り傷は、傷口をしっかりと流水で洗い、



汚れをしっかりと落とそう

土や泥などが残ったままになっていると、傷の治りを妨げます。救護所へ来る前に、しっかりと汚れを落としてください。

4. 調子が悪いなと思った時は早めに申し出よう。

まだ残暑が残る季節。熱中症は早めの対応が大切です。また、周りの人の体調の変化にも注意しましょう。



5. こまめに水分補給をしよう。

のどが渴いたと感じる前に水分摂取をしましょう。特に、運動前の水分摂取を忘れずに行いましょう。



6. 日頃から体調を整えておきましょう

夜更かし・朝食欠食は、体調不良のもととなります。体調を整えて、楽しい体育祭にしましょう！



救急処置のPRICES

おなじみのRICEにPとSを追加して覚えよう

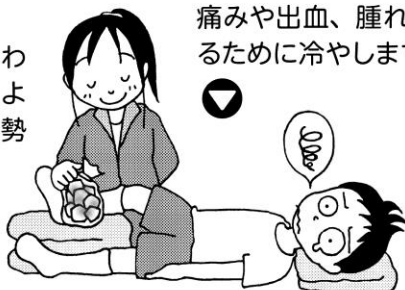
Protection (保護)

それ以上のダメージを与えないように競技を中止して安全なところへ！



Rest (安静)

刺激が加わり続けられないよう、楽な姿勢で安静に！



Icing (冷却)

痛みや出血、腫れをおさえるために冷やします！



Compression (圧迫)

腫れをおさえるために、包帯やサポーターを！



Elevation (挙上)

ケガをしたところは心臓よりも高い位置へ！



Support (支持)

もしくはStabilization (固定)
悪化しないようにケガをしたところを支持・固定！



保健室より連絡

体育祭の時期は、けが人が多数出るため、絆創膏が不足してしまいます。自分がけがをした時に使用するために、絆創膏を各自で2枚ほど持参してください。

お願いします