保健だより

スマイル

スポーツ大会特別号

平成２８年７月１２日　No.5
相馬東高等学校　保健室

毎年、熱闘が繰り広げられるスポーツ大会ですが、多数の体調不良者やけが人が出ています。「自分は大丈夫」ではなく、危機感を持って以下のことに注意して過ごしてください。

1.　十分に睡眠をとること

２日間、外や体育館で過ごすことになります。

特に、睡眠不足や風邪気味で身体が疲れたり、弱ったりしている人は熱中症になりやすくなります！睡眠を十分にとり、万全の体調で臨みましょう！

2. しっかり水分補給をすること

出来るだけ１５～２０分ごとに水分補給をしてください。

当日は、自動販売機の飲み物が売り切れになることも考えられます。「学校で買おう」ではなく、水筒に氷と飲み物を入れてくる、ペットボトルを凍らせてくるなどして持参することをおすすめします。

3. 絶対に無理をしないこと

めまいや頭痛、吐き気、倦怠感などは熱中症の初期症状です！！

少しでもおかしいなと感じたときには無理をせず、先生や友人に声をかけて休むようにしましょう。遠慮や頑張りは禁物！

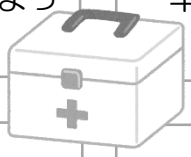
「もう少し」と思った瞬間に倒れてしまっているかも知れません。

4. 友人達の様子にも気を配ること

自分だけでなく、周りにいる人達に変化がないかも気を配ってください。

反応が鈍い、顔色が赤い・蒼白、たくさん汗をかいているなど様子の変化があれば、近くにいる先生に声をかけること。

早めに気づくことが大切です。



5. 捻挫やつき指などに注意すること

受傷直後の処置が大切です。後回しにせず、捻挫やつき指は、すぐに冷やし、無理に動かさずに様子をみること。擦り傷などは水道の水で汚れを流すようにしてください。

6. 爪を切ってくること

長い爪は爪が割れる原因になります。また、試合中に人にケガをさせる原因にもなります。足の爪も忘れずに！

一人ひとりが注意して、楽しいスポーツ大会にしましょう！！