

H^{ヘルシー}healthy かわら版！

和歌山県立桐蔭高等学校 保健委員会
2018年 9月 7日 第5号

~文化祭・体育大会特集号~

まだまだ暑い日が続いています。今回は文化祭、体育大会の前に知っておいてほしい体調管理法をお知らせします。

①こまめな水分補給！

「のどが渴いた」と感じたときには脱水が始まっています。
こまめに、意識的に、競技の前後は必ず水分補給を！

②朝ごはんを食べる！

食べなければ、疲れやすくなってしまいます。
1日元気に過ごすためにも、必ず食べましょう。

③早めに寝る！

疲労回復のためには十分な睡眠が必要です。
ぐっすり眠ってすっきり目覚めて、充実した1日にしましょう。

④ウォーミングアップはしっかりと！

競技前や直後に筋肉のストレッチをしっかりとしましょう。
不十分だと、足がつったり、けがの原因になります。



熱中症 予防

汗をかいたときには塩分やミネラルが不足します。なるべくスポーツドリンク等で補いましょう。



ペットボトルは凍らせてくると、首や頭なども冷やすことができ、保冷剤の役目にもなります。



文化祭では、体育館での鑑賞時、
うちわや**扇子**で暑さ対策を！
開会式、閉会式、鑑賞時も

飲み物の持ち込みOKです！

(※詳細はプログラムをご覧ください)



<9月9日は救急の日>

9月4日の台風21号はすごかったですね。皆さんの地域は大丈夫でしたか？地域によっては、長時間停電したり、断水したり、道路が冠水したり、瓦が飛んだり、木が倒れたりと甚大な被害を及ぼしました。それに伴い負傷者も、全国的に多数出ています。保健室にきた生徒に聞くと、自宅近くの復旧作業を手伝って、手をケガしてしまったと話してくれました。災害時の救急体制の大切さに気付く機会だったと思います。日頃から 緊急時に備えて、準備しておくことは、重要です。

応急手当の基本は RICE

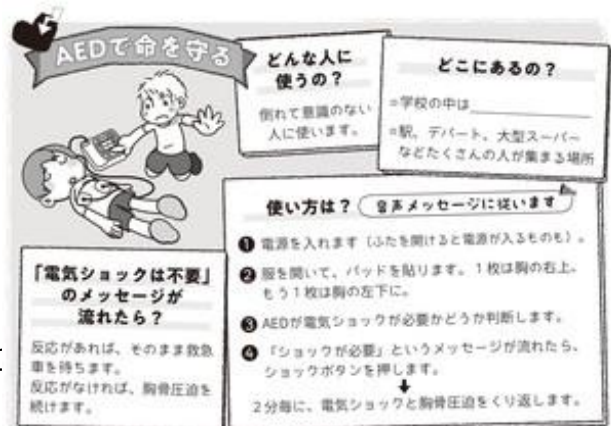


本校でのAEDの設置場所知っていますか？

- ① 2棟1階 国語科職員室前
- ② 3棟グランド側 調理室前
- ③ 体育館2階 入口

※ 3カ所に設置されています

★いざという時に備えて、AEDの場所を確認しておこう！！。



緊急でも正確に 救急車の呼び方

- ① 119番にかけます。番号のみで消防本部につながります。
- ② 「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので、「救急」と答えます。
- ③ どこで・誰が・どんな状態かをはっきりと簡潔に伝えます。
- ④ 自分の名前、現在地、かけている電話の番号を正確に知らせます。
- ⑤ 救急車が来るまでにやるべきことなど、指示を受けます。
- ⑥ 救急車が着いたら救急隊員に患者の状況（容体、行った手当て、持病など）をくわしく伝えます。



◎携帯電話・スマホで通報するときの注意点

- ・ 通報の際、「携帯電話／スマホから」と忘れずに告げる
- ・ 転送のための空白（音声がない）があっても、切らずに待つ
- ・ 救急車の目的地がわからなくなるので、現場を離れない
- ・ 途中で通話が切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- ・ 通話終了後も、しばらくは電源を切らない

