

ほげんだより

2022年7月
桐蔭高校
保健室



7月5日（火）3年生 クラスマッチ
7月6日（水）1年生ドッジボール大会
7月7日（木）2年生ドッジボール大会

熱中症対策しっかりと！

- ①運動中はマスクをはずす（マスクの予備・汗ふきタオル持参）
- ②なるべく暑さをさける（帽子をかぶる）
- ③こまめに水分補給をする（水筒持参）
- ④十分な睡眠をとり朝食もしっかり食べて登校する（体調が悪いときには無理しない）



もし、ケガしてしまったら

1. すり傷の場合

まず、傷を水道水でよく洗い、グラウンドの土や砂等の異物をしっかり取り除いてから保健室へ来てください。

すり傷の応急処置のために消毒液を準備していますが、アレルギーや湿潤療法を希望する場合等「薬を使わないで！」という人もいます。処置の前に必ずその旨を伝えてください。



2 突き指・捻挫・骨折・打撲の場合

突き指・捻挫・骨折・打撲は、痛みや腫れ、内部での出血が急速に進んでいくのが特徴です。そのため、学校では、症状を和らげ悪化を防ぐ「RICE」と呼ばれる応急処置をします。

Rest

動かさない

Ice

冷やす

Compression

押さえる

Elevation

高く挙げる



クラスマッチ中のケガにかかわらず、クラブ活動中のケガ等、医療機関で治療を受けた場合は必ず連絡をください。

（スポーツ振興センター手続きのため）