

# ほけんだより



水戸市立石川中学校  
保健室 NO.6  
令和5年8月28日

体育祭の練習が始まります。朝食を食べていますか？

思春期に体を支えている骨は、栄養と運動によって完成します！

待ちに待った2学期が始まりました。来週からは、いよいよ体育祭の練習も始まります。体育祭の練習や準備は、一致団結し短期集中で行います。家庭では、睡眠と朝食を十分にとり、学校では、**こまめな水分補給(のどが渴く前に)**を心がけるなど体調管理に気をつけて、安心安全な楽しい体育祭にしましょう。



食事以外に1日当たり1.2Lの水分摂取が目安です



大量に汗をかいている場合は、水分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

覚えておきたい救急処置！！

肉離れ	鼻出血	目にゴミ
<p>ふくらはぎや太ももに多いけが。十分な準備運動を行い、予防する。 痛みを感じたら冷却し圧迫固定する。早めに手当てすることが重要なので、痛みを我慢して運動を継続しないようにする。</p>	<p>つまんで抑える。上を向かず顔を下に向けて小鼻をつまむ。 止血の途中で鼻をすすったり、かんだりすると、出血するので我慢する。</p>	<p>きれいな水でよく洗う。傷がついてしまうため、こすらないように気をつける。また、目の周りも流水で洗う。目の傷は見えないことも多いため、異状があれば受診する。</p>
<p><b>救急の目</b></p>		

**【AED(自動体外式除細動器)職員玄関・体育館にあります！！】**

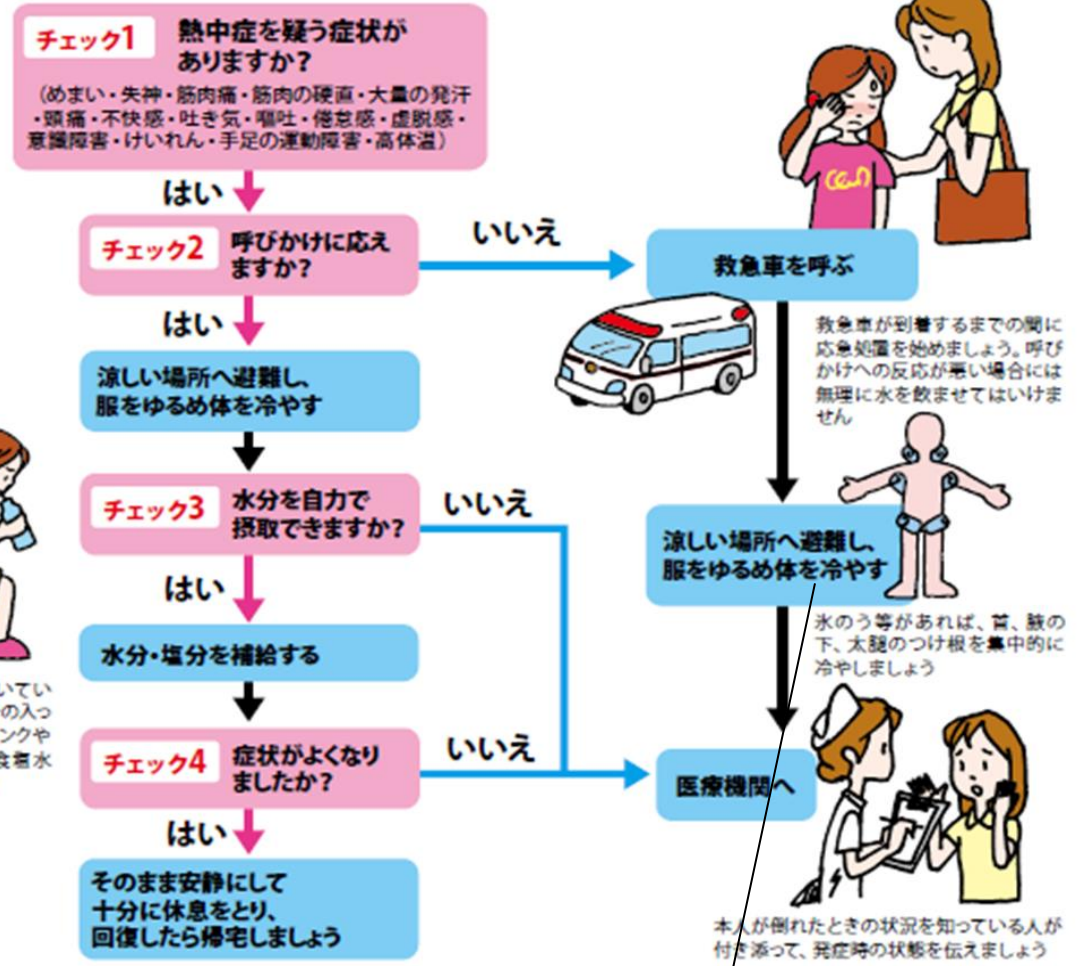
心臓が原因の突然死は年間およそ7万人。いつでも、どこでも、誰にでも起こりうる心臓突然死！  
大切な家族、友だち、同僚など・・・突然目の前で倒れたら・・・！！  
迷わず119番通報！ 迷わず心肺蘇生！！ **迷わずAED！！**



\*\*\* 保健だよりは、生徒の皆さんがお家の人と一緒に読んでください。\*\*\*

## 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。



救急車の要請までは、ホースでの「水道水散布法」や氷水で濡らしたタオルで体を覆うことにより、急激に体温を下げる事が出来ます。

### \*\*\* 脳脊髄液減少症とは? \*\*\*

スポーツ活動中に頭頸部や背部等の外傷等が発生することがあります。スポーツ外傷後に、脳脊髄液が漏れ出し減少することによって、**起立性頭痛(立位によって増強する頭痛)**、**頸部痛**、**めまい**、**倦怠**、**不眠**、**記憶障害**など様々な症状を呈する脳脊髄液減少症と呼ばれる疾患が起こることがあります。

スポーツ外傷後に、頭痛やめまい等の症状が見られる場合には、水分補給や横に寝て安静を保つこと、また、医療機関を早期に受診することが重要です。

### \*\*\*\*\* 保護者の方へ \*\*\*\*\*

- 体育祭当日も熱中症の予防対策が重要になると思われます。十分な水分補給ができる等、各ご家庭で引き続きご協力をお願いします。また、参観される保護者の皆様も帽子や日傘の着用、水筒持参など万全な熱中症対策をお願いします。
- この夏、様々な感染症が流行しています。感染症対策を継続しながら、発熱やかぜ等の症状がみられる場合には、無理をして登校せず、自宅でゆっくり休養するようにお願いします。