

ほけんだより



令和7年 8月26日発行
野辺地高校保健室 No.6

夏休みが終わり、今週は体育祭があります。休み明けて生活リズムが乱れていると熱中症になる危険性が高まります。体育祭までは残りわずかな日数ですが、早起き早寝、バランスの良い食事等を心がけて生活していきましょう。



ケガや病気の無い体育祭にしましょう

体育祭では例年、転倒による擦り傷や打撲、綱引きでの手や足の皮むけが多く見られます。準備運動をしっかり行い、ケガをしないように気をつけましょう。万が一、擦り傷ができてしまったら用具置き場近くの水道水でよく洗ってから救護テントまで来てください。

また熱中症の症状で体調不良を訴える生徒もいます。「これくらい大丈夫だろう」と自己判断をして競技へ参加し続けることはとても危険ですので、少しでも体調が普段と違うと感じたら、すぐに近くにいる生徒や教員へ知らせてください。熱中症は予防が大切です。各自で十分な水分補給を行い、熱中症予防に努めていきましょう。

8月31日は野菜の日 栄養満点・夏野菜を食べよう!



夏野菜はどっち?

- ① トマト キュウリ ピーマン トウモロコシ など
- ② 大根 白菜 レンコン ほうれん草 など

正解は①。夏野菜は夏に旬を迎える野菜のことです(②は冬が旬の野菜です)。カラフルな野菜が多いのは、色を濃くして強い日差しから実を守るためだといわれます。

旬の野菜は栄養満点で、中でも夏野菜は夏バテ・熱中症予防に効果的です。

水分補給ができる

90%以上が水分の夏野菜も。体を冷やす効果もあります

ビタミン・ミネラルが豊富

体の調子を整え、暑さに対応しやすくなります

ご飯や肉、魚、卵などと一緒に夏野菜もたくさん食べましょう。



もうすぐ 体育祭!
知っておきたい

応急手当

体育祭の時期が近づいてきました。まだまだ暑い日も多く、みなさんの健康を守るために気をつけてほしいポイントがたくさんあります。一人ひとり、予習をしてから練習や本番に挑んでほしいと思います。



熱中症の応急手当

熱中症かな? と思ったら

主な症状

- *めまい
- *頭痛
- *失神
- *気持ち悪さ
- *筋肉痛
- *嘔吐
- *大量の汗
- *倦怠感 など

- 涼しい場所へ移動
- 衣服を緩める
- 体を冷やす
 - ▶皮膚に水をかけてうちわなどであおぐ
 - ▶氷のうなどで
 - 太い血管が通っている場所を冷やす
- 水分・塩分を補給する



意識がない場合は**救急車!** 水分を自力でとれない、症状が良くならない場合も**医療機関へ!**

ケガの応急手当

だぼく・ねんざ・つき指 など

RICE処置を基本に対応しましょう

<p>Rest</p> <p>安静</p> <p>患部を動かさない</p>	<p>Ice</p> <p>冷却</p> <p>タオルなどで覆った患部を氷のうなどで冷やす</p> <p>冷やしすぎに注意。冷却・休憩を交互に</p>
<p>Compression</p> <p>圧迫</p> <p>適度に圧迫する</p> <p>圧迫しすぎに注意。指先の色が変わっていないかチェックしましょう</p>	<p>Elevation</p> <p>挙上</p> <p>心臓より高い位置に上げる</p>

腫れや痛みを軽減するための応急手当です

症状が続く場合や程度が酷い場合は**医療機関へ!**

すり傷・切り傷 など

感染予防が大切です

- しっかりと砂を洗い流す
 - きれいに洗えれば消毒は必要ありません
- 傷口をガーゼなどで保護する

洗浄が上手くいかないときや出血が止まらないとき、痛みが治まらないときは**医療機関へ!**

体育祭

練習中はここに注意!



1

飲み物は多めに用意しておきましょう

のどが渇く前にこまめに水分補給



2

必ず朝食は食べましょう

欠食すると体調不良にもつながりやすいです



3

履き慣れた靴で参加しましょう

ひもでしっかり固定できるものを。裸足になるのは×!



4

ウォームアップ・クールダウンは念入りに行いましょう

ケガ予防だけでなく筋肉痛の軽減にも役立ちます

5

少しでも体調が悪いときは無理せず言いましょう

無理をしたせいで体調不良・ケガにつながるケースがあります

受診は済みましたか?

夏休み中、歯科や眼科を受診した生徒は保健室まで教えてください。メガネの度数を調整したという場合も同様です。まだ受診できていない生徒も、早めに医療機関を受診して快適な状態で2学期以降の授業に臨めるようにしましょう。

【参考・引用】

株式会社日本学校保健研修社 月刊「健」2025年8・9月号