

2022年5月 第2号

ほけんだより

三重県立上野高等学校 保健室

もうすぐ体育祭！熱中症の流行を予防しよう！

これからの時期、熱中症の予防が大切になります。熱中症の発症には3つの要因があると言われます。①体 ②環境 ③行動 ①と③は日々の生活で調整できます。以下の事に気をつけ行動しましょう。

すいみん、しっかりしていますか？



十分な睡眠をとる



疲れたら
休む



水分補給をする



帽子や日傘を
利用する



朝ご飯を
食べる



日陰で過ごす

熱中症に効果的な「暑熱順化」知っていますか？

暑さに慣れる「暑熱順化（しょねつじゅんか）」をしておくと、熱中症になりにくくなります。

ポイントは「やや暑い」環境で、汗をかく程度の「ややきつい」運動を（軽いジョギングなど）を1日20分～30分ぐらい1週間継続して行うことです。

暑熱順化をすると汗をかきやすい体質になり、体温調節を上手に行うことができるようになります。

運動以外にも、お風呂にゆっくり入って汗をかくことで暑熱順化ができます。体育祭に向けて汗をかく練習もおきましょう。

突き指・捻挫・打撲・骨折 の時は⇒ RICE処置

運動の前には、しっかりとストレッチをして、けがの予防をしましょう。けがをしたときに正しく対処できるよう、代表的な手当てを紹介します。



あんせい 安静	れいきやく 冷却	あっぱく 圧迫	きょじょう 挙上
おちついて うごかさない	ひやす	テーピングなどで おさえる	しんぞうより うえにあげる

①Rest (安静)

けがをした部位を無理に動かしたり、引っ張ったりすると、二次損傷の原因になるので安静にします。

②Ice(冷却)

患部の冷却は、内出血や腫れを抑えるので、すみやかに氷のうや氷水などで患部を冷やします(20~30分)。

③Compression (圧迫)

患部の圧迫・固定は、痛みを和らげ、出血を防ぎます。また患部を動かさないことが、新たなけがの発生を防ぎます。

④Elevation (挙上)

むくみなどによる悪化を防ぐため、三角巾などを用いて患部を心臓より高く上げます。脚の場合も同様に枕やバッグなどで心臓より高く上げます

運動によるけがは「RICE処置」が効果的です。

痛みや腫れがひどいと慌ててしまいがちですが、周囲にいる人たちの協力も得て、落ち着いて処置しましょう。

健康診断の結果を配布しています。(視力・歯科など) 治療が必要な人は受診をしてください。