

ほけんだより 9月

揖保川中学校
保健室
2020年9月1日

暑さのピークは過ぎましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。さて、体育大会の練習が始まりました。今年の体育大会は新型コロナウイルス感染症の影響で半日のみの開催となります。多くのプログラムがなくなり、残念に思っている人も多いでしょう。しかし、少ないプログラムだからこそ、今までよりもっと完成度の高い、そしてクラスや学年の団結力が高まる体育大会にできるのではないのでしょうか。思い出に残る体育大会にするために、日々の健康管理を徹底して全力で練習に取り組みしましょう。



熱中症対策は朝食から！



人間は寝ている間に、約700mlの水分が失われるため、起きたときには脱水状態になっています。朝起きて、水分だけは摂るといっても多いかもしれませんが、水分だけでは不十分です。水分を摂ると汗の量は増えますが、汗と一緒に体内の塩分や鉄分も大量に失われてしまいます。それらを補給しないと体内の電解質のバランスが崩れ、水分を摂っていても脱水症状になってしまうのです。そのため、水分だけでなく、塩分も合わせて摂ることが大切です。朝、自宅でできる一番の熱中症対策は、**朝食を摂ること**です。

時間や食欲がないからといって朝食を食べずに出かけてしまうと、体の水分タンクが空のまま活動することになるので、とても危険です。朝食を摂ると水分だけでなく塩分も補給することができるため、体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。おにぎり+みそ汁、そうざい系のパン+カップスープなど意識して塩分を摂るようにしましょう。

また、**睡眠不足**も熱中症になりやすい条件の一つです。脳や体を休ませる睡眠が不足していると、脳の動きが鈍くなり体温コントロールも難しくなります。さらに睡眠不足は熱中症のリスクが高まるだけでなく、注意力が低下するため、不注意によるケガも増加します。寝る前のスマートフォンなどの使用は睡眠の質を低下させます。少なくとも眠る1時間前までにはスマートフォンなどの使用をやめてぐっすり眠りましょう。

ケガの手当、正しくできていますか？

応急手当 正しいのはどっち？

きちんとした知識を身につけよう

<p>1 すり傷・切り傷</p> <p>A 水道水で傷の周囲をよく洗う。出血していたら清潔なハンカチなどで傷口を押さえて止血する</p> <p>B すぐにばんそうこうを貼る。出血していたら、ティッシュペーパーで押さえる</p>	<p>2 鼻血</p> <p>A 鼻にティッシュペーパーをつめ、上を向く。首の後ろをたたく</p> <p>B 座って軽く下を向く。小鼻をつまみ、奥に向かって強めに圧迫する</p>	<p>3 やけど</p> <p>A すぐに流水で冷やす。痛みが軽くなるまでが目安</p> <p>B すぐに薬をぬる</p>
<p>4 手足のねんざ・打撲</p> <p>A 動くかどうかすぐ確かめる。マッサージをする</p> <p>B 安静にして、適度に圧迫するように弾性包帯などで巻く。患部を心臓より高く挙げて、氷やアイスバッグで冷やす</p>	<p>5 つき指</p> <p>A すぐに引っ張って、筋を伸ばす</p> <p>B ケガをした指を、となりの指と一緒にテープで巻いて固定。その上から氷やアイスバッグで冷やす</p>	<p>6 足のコむら返り</p> <p>A 叩いて冷やす</p> <p>B 足先をすねに向かってゆっくり押す。ふくらはぎのマッサージで筋肉をほぐす</p>



十分に睡眠をとって、気をつけていてもケガをしまうことはあります。そんなときあなたは正しい応急手当ができていますか？打撲や捻挫などの手当の基本はRICEです。いかに早くRICEを行うかでその後の治り方がかわってきます。まずは「RICE」を実践しましょう！