

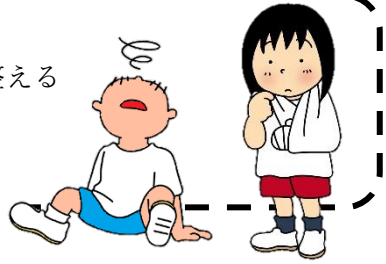


愛知高校保健室  
2021年9月3日

2学期が始まりました。夏休み中、心と体のリフレッシュはできましたか？まだ厳しい暑さは続きますが、体調管理に気を付けて生活リズムを整えていきましょう。




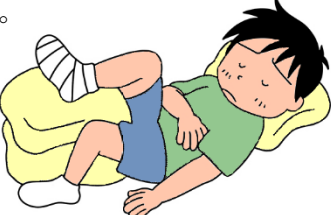
## 体育大会！熱中症や怪我を防ぐために…

- 前日までに爪を短く切っておく
- 1週間前から食事・睡眠をしっかりとり、生活リズムを整える
- 運動前はウォーミングアップをする
- 喉が渇く前にこまめに水分補給をする



擦り傷や切り傷は、水で洗い流してから救護テントに来ましょう！

## 打撲や捻挫には RICE 処置！

<h3>Rest (安静)</h3> <p>ケガをしたらすぐにプレーは中断しよう！ 試合中でも授業中でも無理は禁物！</p> 	<h3>Ice (冷却)</h3> <p>15分ほど冷やそう！ 腫れや痛みを抑えられます。</p> 
<h3>Compression (圧迫)</h3> <p>しびれない程度に圧迫固定！ 内出血を抑えられます。</p> 	<h3>Elevation (挙上)</h3> <p>心臓より高い位置で！内出血による腫れを防ぎます。</p> 

## 熱中症には FIRE 処置！

**Fluid**…水分補給

意識があれば、スポーツドリンクなどを飲む。

**Ice**…冷却

衣服をゆるめ、首筋、脇の下、足の付け根など大きな動脈がある部位を冷却する。

**Rest**…安静

木陰など涼しい場所で休む。可能であればクーラーの効いた部屋で休む。

**Emergency**…119番通報


意識がもうろうとしている、水分補給が困難、体温が高いなどの症状があれば救急車要請。周囲の人(救助者)は、現場の状況や気温、運動内容や時間などを救急隊員に伝えられるようにしておこう！



## 9月9日は救急の日

9月9日は「救急の日」です。救急の日は「9(きゅう)9(きゅう)」の語呂合わせから、救急業務及び救急医療に対する国民の正しい理解と認識を深めることを目的として定められました。

### ～知っていますか？校内の AED～



**AED**

- 高校保健室出入口付近
- 講堂出入口付近
- 第1体育館出入口付近
- 中学棟北出入口付近
- 北グラウンドエレベーター付近

心停止を疑うのはこんなとき

- ・突然倒れた
- ・反応がない
- ・普段の呼吸と違う (しゃくりあげるような呼吸)

### しっかり学ぼう・心肺蘇生法

皆さんにも救える命があります。

感染症が心配される場合は基本的に、人工呼吸は行いません。




参照 「健康教室イラスト」 「いらすとや」 「イラぼん」