



愛知高校保健室
2023年9月5日

2学期が始まりました。有意義な夏休みを過ごすことができましたか？これから文化祭や体育祭など、学校行事が続きます。怪我や体調不良にならないよう、万全の体調で参加できるといいですね。学校生活に身体が慣れるまで、無理せず自分のペースで過ごしましょう。

気をつけよう！文化祭での怪我

9月15～16日は文化祭です。「文化祭で怪我なんて…」と思う人もいるかもしれません。しかし、つい楽しくなり注意力散漫になってしまう人は少なくありません。安全に過ごせるよう、気をつけるべき点を確認しましょう。

周囲を確認しながら行動する

「次はあそこに行こう！」と行き先に向かって走り出すのは危険です。ぶつかってしまったときは、自分と相手が怪我していないかお互いに確認できるといいですね。



火の取り扱いに注意！

出店などで、「早く作らないと…」と焦るのは危険です。もしやけどをしてしまったら、後回しにせず、すぐに冷やしに来ましょう。



食べ歩きはしない

歩きながら食べることは、食べ物をのどに詰まらせたり、転倒した際に串が刺さったりと危険です。決められた場所で落ち着いて食べましょう。

熱中症対策も忘れずに！

9月になってもまだまだ暑い日は続きます。屋外で活動していると、熱中症のリスクが高まります。疲れを感じたときは、日陰で休んだり室内の涼しいところで過ごしたりと熱中症対策をしましょう。また、こまめに水分補給できるよう、水筒を持ち歩くようにしましょう。



体育祭に向けて心がけること

9月22日には体育祭があります。昨年に比べ今年は猛暑日が多く、当日の気温が心配です。競技中に怪我や体調不良で参加できない人が少しでも減るよう、以下のことを心がけましょう。

爪を短く切る

相手の怪我の防止にもつながります。
足の爪も忘れずに！



前日に夜更かしをしない

寝不足は熱中症のリスクが高まります。



朝食をとる

朝食を抜くと熱中症のリスクが高まります。食べ過ぎると気持ち悪くなるので注意！



準備体操は入念に

突然激しい運動から始めると危険です。



こまめに水分補給

喉が渴いたと感じる前に水分をとりましょう。



日陰で休憩

炎天下で活動し続けると危険です。



怪我をしたら…

体調が悪くったら…

患部を水で洗う

砂などの汚れを落としましょう。



周りに伝える

必要があれば付き添いをお願いしましょう。

救護テントへ

- ・軽い怪我だと思い放置すると、腫れたり砂が入り込んだりして痛みが増します。自己判断せずに救護テントに行きましょう。
- ・体調が悪い状態で参加し続けると、体調の悪化だけではなく怪我にもつながります。動けなくなる前に判断しましょう。



昼から開始の学年は特に注意！



登校中も熱中症に気をつけよう！

参照：「健康教室」「いらすとや」