

保健だより

令和元年 7月18日
青森県立五所川原農林高等学校
保健室

明日は運動会！

しっかりと準備や対策をして、安全・元気に運動会を楽しもう！！

明日は運動会があります。ほぼ一日中外にいることになりますので、熱中症や虫刺され、競技中のケガ・アクシデント等に対し、さまざまな準備や対策が必要です。

学校側でもいろいろと準備はしますが、みなさんも自分でできる準備や対策をしっかりと、安全・元気に運動会を楽しんでくださいね。

準備しましょう！

●飲み物

多めに準備しましょう。スポーツドリンクなど、塩分と糖分が入っているものがおすすめです。喉がかわく前に、こまめに飲むことが大切です。

●タオル

汗を拭くのはもちろん、日よけにもなります。

●実習帽子

晴れの日の日差しはかなり熱く、厳しいです。帽子があれば、太陽が照りつける下での活動も安心です。野球応援では帽子をかぶっていない人が多く見られましたが、運動会では必ず用意してください。

●日焼け止め、虫よけなどその他各自必要なもの

もしもケガをしたら...

運動会で特に多いのが【すり傷】です。

グラウンドにある水道で汚れをよく洗い流してから
救護場所に来てください。

<手当の仕方>

まず、水道水で汚れ（土・砂など）をしっかりと洗い流す。そのあと、清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて、血が止まるのを待つ。

☆消毒よりも、傷をしっかりと洗い、きれいにすることが大切です！

☆血が止まらない、出血量が多い、傷が大きい、傷が深いという場合には、**医療機関を受診**する必要があることも。心配な時は必ず先生にみせてください。



運動時の
水分補給の
ポイントは

軽い脱水症状のときは、まだのどが渇いた感じがしません

だから、夏は忘れずに水分補給！

- ・運動を始める前に水分補給。
- ・のどが渇く前に水分補給。
- ・激しい運動をするときには 30 分に 1 回の水分補給。
- ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給。
- ・冷たい飲料で水分補給。

