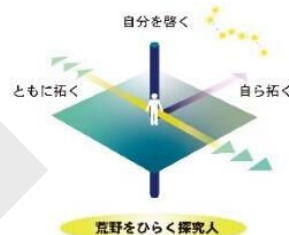


5月

保健だより

5月の
健康・環境目標

- ①疾病の予防と早期治療に心掛けよう
- ②ごみの分別について意識しよう



球技大会（バレーボール大会）にむけて



準備体操を念入りに

球技大会にむけた練習や当日の試合で、例年ケガをする人が多く、特に突き指のけがが多いです。試合前の準備体操は念入りにしてくださいね。突き指は、脱臼や骨折を伴うことがあるため注意が必要です。

熱中症対策を

先週より、気温が30℃を超え、湿度の高い日も増えました。熱中症予防のため、喉の渇きを感じる前にこまめな水分補給をしましょう。

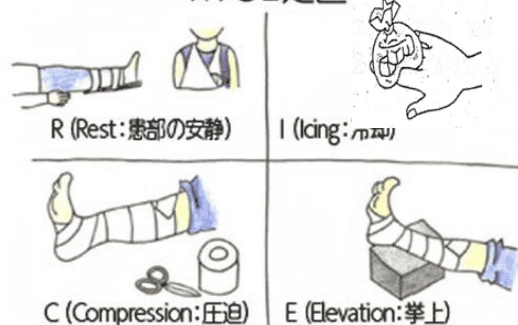


ケガをしたら・・・

5月になり、体育や休み時間でバレーボールをして突き指をして保健室に来る人が増えました。突き指をはじめ、捻挫やすり傷など、ケガをしたら早めの処置が肝心です！「大丈夫だろう・・・」とそのまめにせず、**すぐに応急手当**をしましょう。

受傷後すぐに「RICE」を行うほど、痛みや腫れが軽減します。しばらく冷やしても痛みや腫れが引かない場合、重症である可能性も考えられます。副え木をしたり、隣の指と一緒に包帯で巻き固定したりして、整形外科でレントゲン検査を受けることを勧めます。

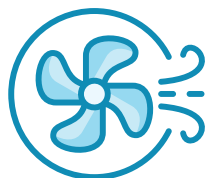
RICE処置



引用：公益財団法人日本学校保健会

救護所の利用

体育館ピロティにて応急手当ができるほか、熱中症予防タブレットの配布、大型扇風機前で休憩できます！



昨年の救護所利用内訳（人）

突き指	擦過傷	捻挫	熱中症疑い	その他
12	10	5	2	6

熱中症に気をつけよう！



熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。

「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。

その結果熱中症を引き起こす可能性があります。

熱中症予防

- 無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう
- 室内でも温度を測りましょう
- 体調の悪いときは特に注意しましょう

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



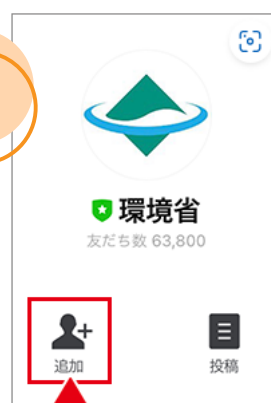
水分・塩分補給



温度や熱中症指数を測って活動を考えよう！

自分でも情報収集できるツール

環境省による
熱中症特別警戒アラート・
熱中症警戒アラート・
暑さ指数の情報配信



北高に設置
配布されている
測定器



LINEアプリで、LINE公式アカウントを友だち追加すると、熱中症特別警戒アラート・熱中症警戒アラートの発表や暑さ指数の情報を、受け取ることができます！

