

ほけんだより ～尼寺原祭直前号～

R5.8.29 隠岐高等学校 保健室

今週末からいよいよ尼寺原祭が始まります！尼寺原祭に向けて準備を頑張ってきましたね。万全の体調で尼寺原祭を迎え、思い出に残る2日間に行きましょう☺学園祭中、急に体調が悪くなったり、心配なことがあれば、遠慮無く保健室・救護テントへ来てくださいね。

* 健康な体調で学園祭を過ごすためのチェックリスト *

8月31日(木)文化祭の日にお願いたいこと

- 石けんでの手洗いをし、こまめに手指の消毒を行う。すぐに手が洗えない場合は手指消毒用アルコールを使ってもOK！
- 飲み物は個別の容器で飲む。(ペットボトルなどを飲み回ししない)
- 帰宅したら、翌日の体育祭の準備をする。

【重要】

・各自で水分補給ができる準備をしてください。

1日の生活で飲料として飲む量は1.2Lとされています。

汗をかいた場合は1.2L以上の水分が必要ですので、

目安は500mlのペットボトル×3本(1.5L)があると良いです。

中身はスポーツドリンクがおすすめです◎1本凍らせておくと、身体を冷やすことができます。



- 早く寝る。(遅くとも0時までには寝ること！睡眠不足だと熱中症になりやすいです)

9月1日(金)体育祭の日にお願いたいこと





- 朝食を必ず食べてくること。(朝食を抜くと熱中症になりやすいです)
- 水分等を忘れずに準備する。
- 体育祭中は、こまめに水分補給をする。のどが渴いていなくても、競技と競技の間で必ず水分補給をしてください。
- 裸足でグラウンドを走らない。
(昨年度、裸足で走って足の裏をけがした人もいます…)



けがをしたり、体調が悪い場合は、早めに救護テントに来てください。

救護テントは本部テント付近(教室棟側)にあります。

熱中症の症状と手当

重症度Ⅰ度	(熱失神)	<ul style="list-style-type: none"> ・気分が悪い、ぼーっとする ・めまい、立ちくらみがある 	
	(熱けいれん)	<ul style="list-style-type: none"> ・手足がしびれる ・筋肉のこむら返りがある (痛い) 	
重症度Ⅱ度	(熱疲労)	<ul style="list-style-type: none"> ・頭ががんがんする (頭痛) ・吐き気がする、吐く ・体がだるい (倦怠感) ・意識がなんとなくおかしい 	
	(熱射病)	<ul style="list-style-type: none"> ・意識がない ・体がひきつる (けいれん) ・呼びかけに対して返事がおかしい ・まっすぐに歩けない・走れない ・体が熱い 	

風通しのよい日陰や、冷房の効いた場所へ移動します。衣服をゆるめ、足を高くして仰向けに寝かせます。

手足のしびれや筋肉痛が起こったら、塩分を含んだ飲み物を補給するようにしましょう。

涼しい場所に運び、衣服をゆるめて足を高くして寝かせます。体を冷やし、吐き気などがなければ、水分・塩分を補給させます。自力で飲めないときは医療機関に搬送します。

命の危険がある状態です。すぐに救急車を呼び、体の冷却を続けます。意識がない場合は横向きにして、気道を確保します。