

# 保健だより 7月

令和2年7月発行  
原町高校 保健室

7月に入り、いよいよ夏本番という感じです。

今月は球技大会があります。感染症対策に加え、熱中症の予防にも気をつけなければなりません。

期末考査も近づいてきているので、体調に留意し、1学期の最後を締めくくりましょう。

## ～球技大会に向けて～

7月21日、22日には球技大会が予定されています。

毎年、突き指や捻挫、擦り傷などケガ人続出です。

ゲーム前ごとに準備体操しっかりと！！

### 《覚えておこう！RICE（ライス）処置》

打撲や捻挫をした際に用いる応急処置の方法です。

頭文字をとって「RICE 処置」といいます。

#### ◎ Rest（安静）

ケガしたところは動かさないようにする。

#### ◎ Ice（冷却）

ケガしたところを氷で冷やす。

コールドスプレーや冷湿布はあまり効果がない。

#### ◎ Compression（圧迫）

包帯やテーピングで軽く圧迫する。

#### ◎ Elevation（挙上）

ケガしたところを心臓より高く上げる。



転んで擦り傷を負ったときは、必ず傷口を水でよく洗ってから保健室にきてください。



爪、伸びすぎていませんか？

爪が長いと、他の人にケガをさせてしまうことがあります。球技大会前に必ず切っておきましょう！

## スポーツ傷害をふせぐ！ 3つの「しっかり」

①しっかり睡眠をとる



眠っているときに、骨や筋肉を強くする成長ホルモンが多く出ます。また、睡眠は疲れから回復させます。

②しっかり食事をとる



バランスの良い食事で、さまざまな栄養素がからだを回復させます。また、エネルギーが補給され、集中力も高まります。

③しっかりほぐす



スポーツをした後の整理運動や入浴で筋肉をほぐすことで、疲れがたまりにくくなります。

# 熱中症かも…?と思ったら...

## 熱中症の応急手当

屋外にいるときは、涼しい木陰に移動する。できればクーラーのきいた室内に移動する。(動かすと危険な状態のときは動かさない)

体温を下げる  
ことが必要!

方法① 氷水で冷やしたタオルを全身にかけ、うちわや扇風機で風を送る。

方法② できれば全身を氷水にひたす。

方法③ ホースで全身に流水をかける。



水分と塩分を  
補給する



足を少し高く上げる。

首、わきの下、太ももの付け根を冷やすことで全身を効果的に冷やすことができます。

暑さで息苦しいと感じたときなどには、マスクを外したり、一時的に片耳だけかけて呼吸したりするなど、自分の体調に合わせてマスクと上手く付き合ってください。

睡眠不足、栄養不足の人は熱中症になりやすいです。

食事、睡眠をしっかりとり、日頃の生活習慣を整えることも

熱中症予防のひとつになります。

厚生労働省より「新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）」が出されました。

このアプリは、1m以内15分以上、お互いにわからない形で接触した可能性について通知を受けることができるアプリです。各端末よりインストールすることができます。



今月のスクールカウンセラー

来校予定日

7月 7日（火）

15日（水）

20日（月）

28日（火）

希望する人は、はやめに担任の先生または保健室までお知らせください😊