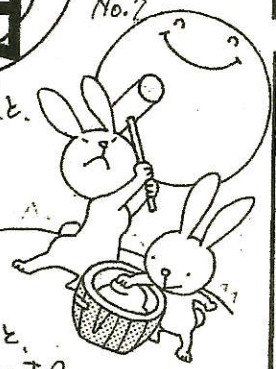


はげんたより 9月

令和5年
9月26日
飯沼清博校長
保健室発行
No.2

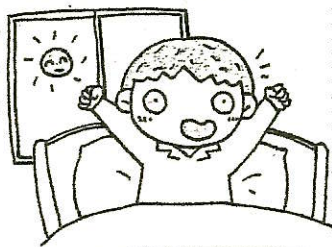
猛暑や台風で、不安定な天気が続く。更に感染症・熱中症対策と、体調管理が難しいこの時期は、夏の疲れや、行事の練習も重なり、体調を崩す人が多いようです。調子が悪い時は、早目に休養をとるこが、悪化させない秘訣です。体育祭を思いやり楽しむためにも、自分の体を大切にあげてくまう。バが落ち着かな、時は、ばんや、夜空を眺めてみるのもいいです。澄んだ月の光が、静かなパワーを与えてくれます！



体育祭に備えてすること

早ね早おきをする

毎朝にパワー
が出せるよう
に、パワーを
ためよう。



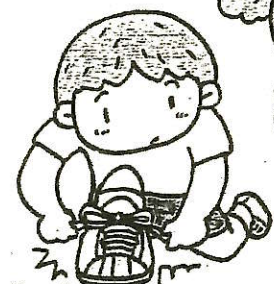
朝ごはんを食べる

おきたときは
おなかも頭も
エネルギー切
れ。体にエネ
ルギーをあげ
よう。



体育祭本番で気をつけること

じゅんぴ運動を
しっかりしよう。



足に合ったくつを
きちんとむすんではこう。



手足のつめは
切っておこう。



汗ふきタオル・
水とうは忘れずに。

真夏の暑い
ときは無理
せず休もう。



あなたのケガの原因は？

自分の行動をふり返って、チェックしてみましょう。
あてはまることが多いのは、どの項目？



- ☐ 午前0時を過ぎてから寝ることが多い。
- ☐ 朝、起きるのがつらい。
- ☐ 時間がなくて、朝ごはんを食べられないことがよくある。
- ☐ からだが重く感じる。



- ☐ 「人の話を聞いていない」と、よく注意される。
- ☐ ちょっとした段差で転ぶことが多い。
- ☐ 「危ない」と分かっているのに、うっかりしてしまふことがある。
- ☐ 靴ひもがほどけていても気にしない。



- ☐ 運動中に足がつることが多い。
- ☐ スポーツをした後は、必ず筋肉痛になる。
- ☐ スポーツの後、肩やひじが痛くなることもある。
- ☐ この間、つめを切ったのがいつだったか思い出せない。



この項目が多かったあなたは

この項目が多かったあなたは

この項目が多かったあなたは

睡眠不足

睡眠不足は、注意力・体力低下の原因に。じゅうぶんな睡眠で疲れをとり、朝食でからだのスイッチをONにして、行動開始!!



注意不足

「ま、いいか」と思っていたことが思いがけないケガにつながることも。一呼吸、考える時間を置いてから行動しましょう。



準備不足

準備運動は、からだのどの部分を使っているかを意識して動かすことが大切。つめや服装のチェックも忘れずに!!



覚えておこう(基本)のストレッチング

呼吸をしながら、痛みを感じない程度にゆっくり伸ばします。各動作は10~30秒ずつ行ないます。

手首・腕



手のひらを着け、腰を後ろに引きます。

腕・肩



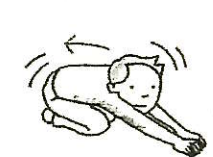
肩の高さで、ひじを後ろに押しします。

腕・肩



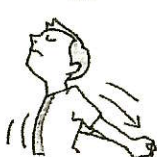
ひじを持って、斜め後ろに押しします。

肩・背中



手は動かさず、腰を後ろに引きます。

胸



軽くあごを上げ、胸を突き出します。

肩・体側



耳にこの腕をつけるイメージで。

腰



胸を張り、顔は後ろに向けます。

太もも(表側)



ゆっくりとからだを後ろに倒します。

太もも(裏側)



ひざをかかえて、胸に引きつけます。

足・足首



ひざを伸ばし、足の裏を床に着けます。

熱中症予防の基本は水分補給

指導／帝京大学医学部附属病院 高度救命救急センター センター長 三宅 康史 先生

熱中症の予防には、汗で失う水分や塩分をしっかりと補給することが大切です。
熱中症を引き起こしやすい環境下で運動をしたり、多量の発汗時に水だけを補給したりすると、熱中症の発症リスクが高まるため、非常に危険です。
熱中症が疑われるようなときは、体温を下げるなどの適切な応急手当を素早く行います。

運動時の熱中症予防に効果的な補給方法

運動をする前



200～250mLの冷えた水分を補給する

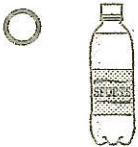
運動時の休憩



200～250mLの冷えた水分を補給する

塩分を含んだ冷えた水分を、運動の合間や休憩時にしっかりとる

水分補給時は熱中症予防に適した飲み物を飲む



スポーツドリンク



塩分を含んだ水



緑茶



紅茶



コーヒー

多量発汗時は汗の中に含まれる塩分も多く失われるため、塩分を含んだ水やスポーツドリンクを補給します。カフェインを含む緑茶や紅茶などは、水分を体外に出す働きがあり予防には不向きです。

暑さ指数に応じて、運動の時間や実施の可否を判断する

気温	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針
35.0℃以上	31.0℃以上	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。
31.0℃以上 35.0℃未満	28.0℃以上 31.0℃未満	厳重警戒 (激しい運動は中止) 激しい運動や持久走などは避け、10～20分おきに休憩をとり、水分・塩分を補給する。暑さに弱い人(体力の低い人や肥満の人など)は運動を軽減または中止する。
28.0℃以上 31.0℃未満	25.0℃以上 28.0℃未満	警戒 (積極的に休憩) 積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24.0℃以上 28.0℃未満	21.0℃以上 25.0℃未満	注意 (積極的に水分補給) 運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24.0℃未満	21.0℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給) 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。

出典：(公財)日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」2019年をもとに作成

多量発汗時に水だけを補給していると

体内の水分や塩分のバランスがとれている状態



運動などによる多量の発汗
汗の中に含まれる塩分なども失っている



水だけを補給すると



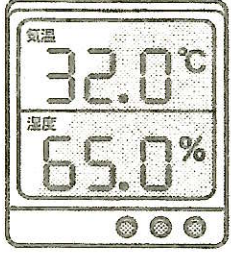
血液の塩分濃度が下がる
体に危険な症状が現れる



血液の塩分濃度が下がると、筋肉の収縮や水分の体内保持、血液の流れを阻害し、強い倦怠感や脱力、けいれん、意識の混濁を起こしてしまうため、水分と同時に塩分も補給します。

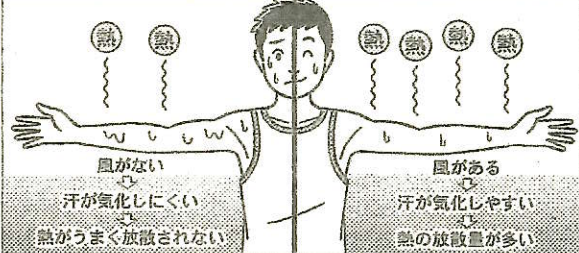
熱中症を引き起こしやすい環境要因

気温や湿度が高いとき



気温が高くなると、体に熱がたまりやすくなります。湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体温調節がうまくできなくなります。

風がないとき



ほかにも、日差しや地面からの照り返しが強いつきや、気温が高い日が現れる5月頃から暑さが本格化する夏にかけても、熱中症への注意が必要です。

熱中症が疑われるときの応急手当

涼しい場所へ移動する



氷水などで体を冷やし体温を下げる



水分・塩分を補給する



意識がない・症状が改善しないときは救急車を呼ぶ



応急手当を行って症状が改善した場合でも、翌日までは経過を観察して安静に過ごします。