



2学期が始まり数日経りましたが、生活リズムは戻ってききましたか？
体育大会の要項説明も終わり、来週から体育大会に向けての準備が始まります。
まだまだ暑い日も多く、みなさんの健康を守るために気をつけてほしいポイント
がたくさんあります。各自で予習をしてから練習や本番に挑んでください。



もうすぐ体育大会！

知っておきたい 応急手当

ケガの応急手当

だぼく ねんざ
打撲・捻挫・つき指などは

RICE処置を基本に対応しよう

R

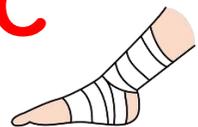


I

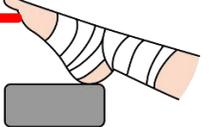


- Rest (安静)**: 患部を動かさない。
- Ice (冷却)**: タオルなどで覆った患部を氷嚢などで冷やす。
→冷やしすぎに注意。冷却・休憩を交互に！
- Compression (圧迫)**: 適度に圧迫する。
→圧迫しすぎに注意。

C



E



- Elevation (挙上)**: 心臓より高い位置に上げる。
腫れや痛みを軽減するための応急手当です。
症状が続く場合や程度がひどい場合は医療機関へ！

すり傷・切り傷などは 感染予防が大切です

- しっかりと砂を洗い流す
→きれいに洗えば消毒は必要ありません。
- 傷口をガーゼなどで保護する



保健室や救護テントに来る前に
やってこよう！

洗浄がうまくいかないときや出血が止
まらないとき、痛みが治まらないときは
医療機関へ！

熱中症の応急手当

熱中症かな?と思ったら

・主な症状

- ・めまい
- ・失神
- ・筋肉痛
- ・大量の汗
- ・頭痛
- ・倦怠感
- ・嘔吐

など

- 涼しい場所へ移動
- 衣服を緩める
- 体を冷やす
→皮膚に水をかけてうちわなどであおぐ
→氷嚢などで太い血管が通っている場所を冷やす
- 水分・塩分を補給する



意識がない場合は救急車！
水分を自力でとれない、症状がよくなる場合も医療機関へ！

～体育大会を成功させるための約束～

- ①飲み物は多めに用意しよう
→のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。1.5L以上(本番は2L以上)持ってきてきましょう。
- ②必ず朝食を食べよう
→欠食すると体調不良にもつながりやすいです。
- ③履き慣れた靴で参加しよう
- ④少しでも体調が悪いときは無理せず相談しよう
→無理をしたせいで体調不良・ケガにつながるケースがあります。

