

保健だより 9月



令和5年9月
北宇和高校保健室

2学期が始まって1週間が経ちました。体育祭も目前ですが、体調はいかがですか？練習の成果を十分に発揮できるよう、生活リズムを整え、体調を万全にして、本番に備えましょう。



～体育祭でケガや体調不良を予防するポイント～

前日

○爪を短く切る



足の爪も忘れずに！

○汗拭きタオル・水分の準備

多めに用意しよう！（水分は1L以上。なるべく糖分が少ないものを！）

○十分な睡眠

睡眠不足は集中力を低下させ、ケガや体調不良の原因に！



当日

○しっかり朝ごはん

水分・塩分・エネルギーをしっかり補給！

○体調チェック

いつもと違うと感じたら必ず検温を！

運動中・運動後

○こまめな水分補給

運動前やのどが渴いたと感じる前に！

○ウォーミングアップ



筋肉の緊張をほぐしてケガの予防！

○クールダウン



筋肉をリラックスさせて疲労の軽減

※体育祭で多いケガ

肉離れ（短距離走・リレー）・擦り傷（小綱引き・難行苦行・15人16脚など）

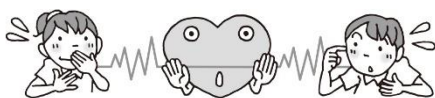
※体調が悪くなったら、無理をせず、近くの友達や先生に伝えてください。

ジュースに入っている角砂糖は **17個!**

のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

	角砂糖
レモン風味炭酸ジュース 500mL	約 17 個分
スポーツドリンク 500mL	約 10 個分
リンゴジュース（濃縮還元） 200mL	約 8 個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



あなたにもできる救命処置

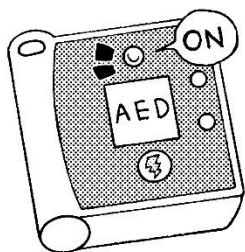
何もせずに救急車を待つ場合と比べて

胸骨圧迫で救える命の数 **約2倍**

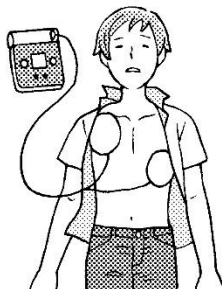
AEDで救える命の数 **約6倍**

1年生の時に習った「心肺蘇生法」を覚えていますか？心臓が止まってしまった人がいたとき、その場に居合わせた人が心肺蘇生を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。もしもの時に勇気を持って行動できるように、ぜひ救命処置の方法を頭に入れておきましょう。

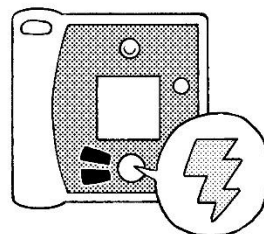
9月9日は救急の日 AED の使い方



①AEDの電源を入れる



②パッドを貼ると、AEDが自動で心電図を解析



③必要に応じてショックボタンを押す

AEDは電源を入れて音声メッセージに従うだけなので、誰でも簡単に扱うことができます。また、倒れて意識がない人がいたら、AED使用と同時に心臓マッサージ（胸骨圧迫）も行います。

1分間に100～120回のテンポで胸が5cm沈むくらい押す



©少年写真新聞社2023

北字和高校のAED設置場所を確認しておこう！



生産食品科教棟 1階



本館教職員出入口横



体育館正面玄関