



令和5年9月15日

No. 8 小笠原中学校



## ～連合運動会にむけて～

中間考査も終わり、連合運動会本番に向けての練習が本格的になります。運動が得意な人も、苦手な人も心の準備はできていますか？

小笠原の暑さはまだまだ続きます。練習や本番で心配なことは、けがと熱中症！！競技や係の仕事に夢中になり、気が付いたら「頭が痛い」「気分が悪い」「ふらふらする」などの症状が・・・熱中症になってからでは、危険な場合もあります。

【熱中症対策】＊いつも同じ内容ですが再確認！！

### ・こまめな水分補給

(汗で体内の塩分が放出されるので、スポーツドリンクなどがBEST)

### ・毎日、しっかりと朝ごはん食べて登校する

(朝食を食べないと、水分、塩分の補給ができません)

### ・睡眠時間を十分に取る

(練習の疲れをとるためにも早寝が大切)

### ・体調がおかしいと感じたら速やかに、先生に申し出る

(頑張りたい気持ちはみんなに届いていますから・・・倒れる前に)

### 運動会前の足元チェック

サイズが合っていないくつを履いていませんか？ くつがケガの原因になることもあります。自分の足元、早めにチェックしておきましょう。

☐ くつひもはほどけていませんか？  
ちぎれそうになっていませんか？

☐ つま先がくつの先端にぶつかっていませんか？  
きつくありませんか？

☐ くつの表面がすり切れたり穴が開いたりしていませんか？

☐ くつ底がすり減って滑りやすくなっていませんか？

ケガ予防も走る準備も万全に。当日は救護席から応援しています。ガンバレ！

### 自分でできる 応急手当の 基本は3つ

こんなときは  
●保健室または病院へ

- ☐ 痛くて動かせない。
- ☐ 変色したり、変形したりしている。
- ☐ 出血量が多い。
- ☐ 気分（顔色）が悪い。
- ☐ 冷や汗が出ている。

### 洗 う

すり傷 目にゴミが入った

水道の流水で、傷口を洗い流す。 洗面器の水の中で、まばたきをする。

薬品がかかったり、動物にかまれたりしたときも、まず流水で洗います。

### 冷 やす

やけど 突き指・打撲

水道の流水で、痛みがおさまるまで。 氷を入れたビニール袋で、20分間。

やけどの範囲が広いときは、服の上から水をかけて冷やします。

### 押 さえる

切り傷 鼻血

清潔なハンカチなどを傷口に当てて。 顔を下に向け、小鼻をつまむ。

鼻血の手当てをしている間は、ゆっくりと、口で呼吸します。

### 何ののために？

- 傷口の汚れを洗い流して、きれいにします。
- 傷をつけずに、異物を取る。
- 水道水の塩素には、消毒の効果も。

### 何ののために？

- やけどをした部分の温度を下げる。
- 腫れや痛みをおさえる。
- ケガの回復を助ける。

### 何ののために？

- 圧迫することで、傷ついた血管の修復を助け、止血を早める。
- 下を向いて、のどに血が流れるのを防ぐ。

### 応急手当の後も 自分でチェック

傷の状態（痛み、腫れ、変形）や傷口の変化に注意。

自分で「何かおかしい」と思ったら、すぐ家の人に相談すること。