



令和7年5月26日 目黒区立第一中学校 保健室

いよいよ運動会本番が近づいてきました。暑さの慣れていないこの時期の練習には細心の注意が必要です。睡眠不足や朝食抜きは大きな事故のもとになります。疲れや集中力の低下はケガが起きやすくなります。睡眠、水分をしっかり取って体調を整え、楽しい運動会にしていきましょう。また、運動会当日も気温や湿度が高くなることが予想されますので、規則正しい生活をして熱中症対策をしっかりやりましょう。引き続き、手洗いなどの感染対策も忘れずに行ってください。

熱中症に要注意！

「気持ち悪い」「頭が痛い」は熱中症の危険信号と考えましょう。

熱中症は、はじめ頭痛や吐き気、体がだるい、めまいがする、足がつる、拭いても拭いても汗が出てくるなどの軽い症状として現れます。多くは水分を取り休憩を取ることで改善しますが、時に急変し症状が進み意識障害など重篤な症状になるとがあります。

熱中症は命に関わる恐ろしい病気であることを理解し予防しましょう。

次のことに気をつけて！ 熱中症 から身を守りましょう

こまめに水分補給を行いましょう。予防するためにはスポーツドリンクや、0.1～0.2%食塩水（1ℓの水に1～2gの食塩）が効果があります。

- ・運動時は30分に1回休憩する
- ・朝食をしっかり取る。寝不足禁止です。
- ・運動前にとくに意識して水分を取る。※大きめの水筒を持ってきましょう！



水分を飲むタイミングと量

～喉が渇く前に、こまめに水分を飲むことが重要です！～

運動前

最低でも200ml程度（目安はコップ1杯程度）の水分を分けて飲む

運動中

30分ごとに200ml程度の水分を飲む

運動後

何回かに分けてしっかり水分を飲む

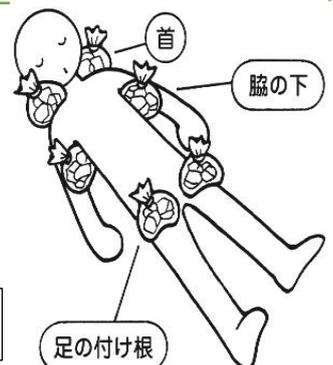
応急手当

熱中症かなと思ったら・・・

- 木陰や冷房の効いた涼しいところに移動する。
- 衣服をゆるめて足を高くして横になる。
- スポーツドリンクや食塩水などで水分補給する。
- 体に水をかけたり、うちわで風を送る。
- 首、わきの下、太ももの付け根（太い血管）を氷などで冷やす。

意識障害、高熱、水分が摂取できない時は救急車！

太い血管があるところを冷やそう



急に暑くなった日は要注意

熱中症が出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い 風が弱い 湿度が高い

事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

けが予防と早めの受診

運動会当日、練習した成果を十分発揮するためには事前のケアが大切です。帰宅後、①たくさん使った筋肉を冷やす(アイシング) ②痛い部位はその日のうちに応急手当をする(湿布や包帯固定など) ③お風呂に入って疲れを取る④バランス良い食事を取るなど捻挫や肉離れなどで痛みをこらえながら参加する人が昨年多くいました。自分の力を出しきれるよう心と体の準備をしましょう。



応急手当の基本 RICE

打撲や捻挫をしたときは...

<p>Rest (レスト): 安静</p> <p>無理をしないことが肝心</p>	<p>Ice (アイス): 冷却</p> <p>タオルの上から氷のうなどで15分くらい冷やす</p>	<p>Compression (コンプレッション): 圧迫</p> <p>あまり強く押さえつけ過ぎないように注意</p>	<p>Elevation (エレベーション): 挙上</p> <p>痛いところを心臓よりも高く保つ</p>
---	---	---	--

RICEは応急手当です。痛みや腫れが続くようなら、病院を受診してください。

打撲や捻挫をしたときは、RICE(ライス)と言われる応急処置を行います。炎症や出血、腫れなどの症状の悪化を抑え、けがを早く治すことにつながります。

擦り傷をしたときは...

保健室に来る前に水できれいに傷口を洗いましょう!!

ステップ1 洗う **ステップ2 押さえる**

きずぐちのよごれやバイキンを水道の水で洗いながす

せいけつなハンカチやティッシュなどできずぐちを押さえて血を止める

保護者の皆様へ

安全な運動会実施のため、次の点にご配慮いただき、ご協力をお願いいたします。

- 1 朝食を必ず食べて登校させる。(味噌汁、スープ、梅干しなどは熱中症予防になります)
- 2 必ず大きめの水筒を持参する(予備水筒もあると良い)。運動会当日は水や麦茶とスポーツドリンクの両方持参をお勧めします。ペットボトル禁止です。
- 3 前日は早く寝させる。運動会は勉強より睡眠優先でお願いします。
- 4 朝の健康観察(発熱、咳、喉の痛み、腹痛等はないか)を必ず確認しておいてください。

※1年は八ヶ岳、3年は修学旅行の準備として、事前保健調査を配布しました。後日、専用封筒にて保険証のコピー(またはそれに代わる資格確認書、資格確認書のお知らせ等)を集めますので準備しておいてください。