

# 8月ほけんだより

大社高校保健部



あっという間に夏休みが終わり、2学期がスタートしましたね。充実した夏休みを過ごせましたか？今月末には鹿城祭が控えています。準備期間から熱中症やけがに注意して、元気に本番を迎えられるようにしましょう。

## 鹿城祭に向けて、**体調管理** と **熱中症対策** をしよう

### ★まずは規則正しい生活を

- 1日3食バランス良く摂りましょう
- 睡眠不足に気をつけましょう
- 体調が悪いときは無理をせず早めに休養しましょう



### ★体育祭当日は

- 前日ははやく寝ましょう
- 朝食をきちんと食べましょう
- こまめに水分補給をしましょう
- 競技の前は準備運動をしましょう



### ★体育祭当日に持ってくるもの

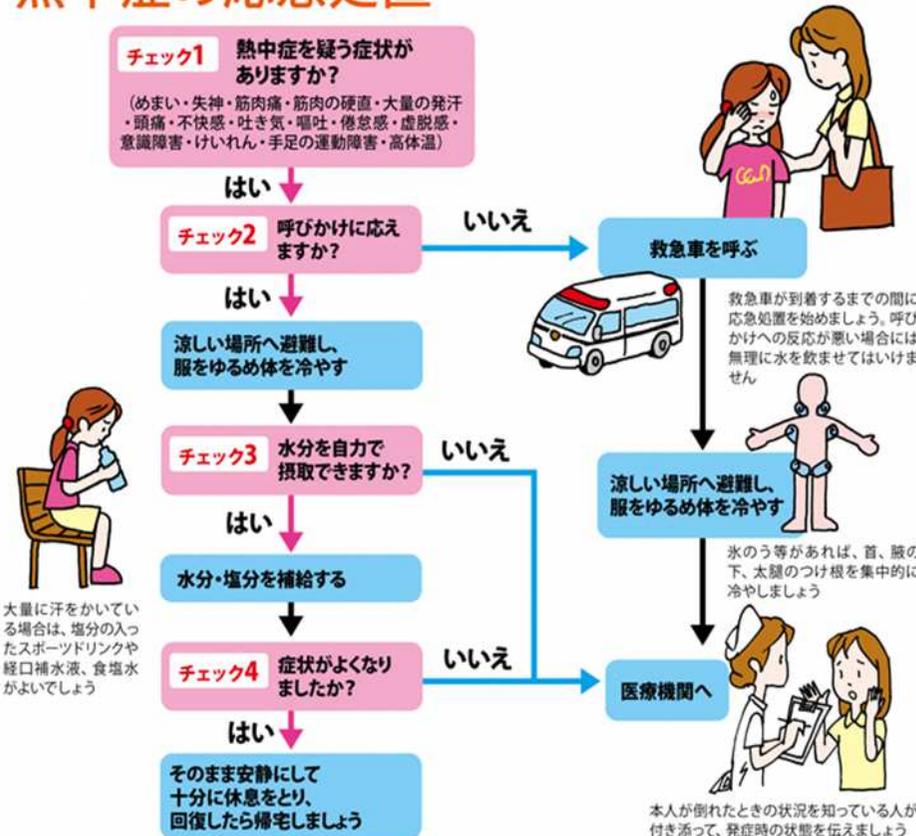
- 弁当（必ず保冷剤を入れてきてください。食中毒に注意！）
- 飲み物（体育祭当日は、販売があるので購入することもできます）
- 水を凍らせたペットボトル（熱中症対策、負傷時の冷却用）
- スポーツタオル2枚以上（汗ふき用、濡らして体を冷やす用）
- 塩分（塩分タブレット等）



※その他、熱中症対策に必要なものがあれば各自で準備しましょう

## 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。



出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24

- + 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- + エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



出典：総務省消防庁「熱中症対策リーフレット」より