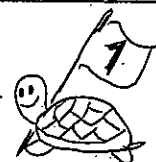


保健だより



令和5年 9月

柏市立光ヶ丘中学校

運動と休養に気を付けよう!



今年の夏は観測史上でも記録的な暑さだったようです。大変なのは、この暑さが地球規模で、この先も続いていくのではないうと云われていることです。今年の夏の過ごし方も再考し、暑さ対策を私たちもアップデートする必要があります。体育祭練習も始まりますので対策を予習しておきましょう。

よくあるけが、打撲や捻挫の応急処置、最新バージョン

RICEからPOLICEへ...

今まではこのけがの応急処置、基本としてRICEと云われていました。その後、このけがの修復のためにRの代わりにPとOが加えられました。

P: Protect 「保護」

O: Optimal Loading 「最適な負荷」

I: Ice 「冷却」

C: Compression 「圧迫」

E: Elevation 「挙上」=患部を心臓より高い位置に保ち、腫れを予防する。



必要以上の固定や安静等は、損傷した組織の修復に悪影響を及ぼすことが知られ、R=Rest(安静)に代わりOとEとなりました。

一番おぼしけくないこと!



準備運動やストレッチを十分にやると、ルールを守ること、ぶつからないことなど、1人1人大きなけがを予防するはず。もう一度、自分の行動を見直してみよう。

運動する前の対策がカギ!



「学期中、部活の朝練習もしていないのに、熱中症の症状と訴える人がたくさんいました。どうやら朝起きるのが遅くなり急いで登校した上に大汗をかいたのに水分もとらず...」ということ。このような状態では、授業や部活どころではありません。(特に光中生は通学に時間がかかるので、よく注意しよう) のどが渇いていなくても水分をとることは、何回も言っているが、特に登校前後は...

特に登校前後は...



- ① 出発前に一杯
 - ② 途中で一杯
 - ③ 到着したらすぐに一杯
- これを実行しよう。



そして、睡眠が不十分だと熱中症になりやすくなります。朝はしっかりと寝る。そして水分、塩分不足にならないように。冷房を使い、睡眠で前日までの疲れをとるようにしよう。

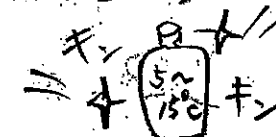
残暑
体育祭に
備えて...

深部体温の話



人の脳や臓器など、体の中心の機能を守るための深部体温(中心温、芯温)は、外界の影響を受けにくく、一定の温度(37℃前後)に保たれている。しかし、暑い環境下で熱中症の症状が出ている場合は、この深部体温が上昇し、脳や消化器、肝臓にダメージを受けている可能性があります。この場合、体表面を冷やすだけでは回復が難しくなります。全身のけいれんや意識障害など、救急搬送が必要な状態になったり、何日間もぐったりするなどの重症な熱中症になることがあります。

深部体温を下げる、上げないためには...



冷やした飲料を飲む

胃腸から冷やす!



深部体温をコントロールする
体の入り口(動脈血管吻合)の
あそびのひら、足裏、頬から
冷やす!