






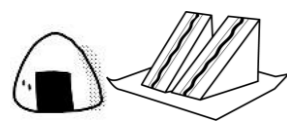


ほけんだより 大会直前応援号




唐津商業定時制定時制
保 健 室
2 0 2 3 . 6 . 2

ベストコンディションで大会に臨めるよう、早寝、早起き、バランスの良い食事と睡眠をとり、体調管理には十分気をつけてください。
普段の活動は過ごしやすい夜に練習していますが、大会は暑い日中に行われます。日中は30℃近くまで気温が上がるのが予想されます。
睡眠不足、食事抜き、体調不良があると熱中症にかかりやすくなりますので、体調を崩さないように睡眠、食事をしっかりとって、大会に臨みましょう。
また、朝が早いですが、しっかり朝食を摂るか、バスの中で食べられるよう準備をしておきましょう。食事前の手洗い、食物の管理に十分気をつけてください。
試合までに気をつけてほしい、食事の摂り方と熱中症の症状、けがの処置の方法について載せています。参考にしてみてください。

試合当日ベストコンディションで臨むための食事の摂り方

<p>試合前夜 脂っこいものは控え、普段の食事、主食で炭水化物を、主菜・副菜でタンパク質とビタミン類を摂りましょう。 ※ゲン担ぎするならば、かつ丼よりも鳥飯:点を取る、勝ちを取る、の方が胃の負担は少ないです。</p> 	<p>試合当日 4時間前まで 脂っこいものは控え、普段の食事(主食・主菜・副菜)を摂りましょう。</p> 	<p>試合当日 3時間前 この時間に食事をする場合は、あっさりとした、そばや果物類を食べましょう。</p> 
<p>試合当日 2時間前 この時間に食事をする場合は、軽めの食事、おにぎりやサンドイッチをよく噛んで食べましょう。</p> 	<p>試合当日 1時間前 この時間に食事をする場合は果物(バナナ・リンゴ等)や水分(果汁100%ジュース・スポーツドリンクなど)を摂りましょう。</p> 	<p>試合当日 15分前~30分前 固形物は控え、水分摂取とゼリーやドリンク形態の栄養補助食品を摂りましょう。</p> 

試合中の水分の摂り方
試合の始めには、体に負担をかけないように、なるべく常温で体温に近いものを15~20分ごとにひと口からコップ1杯程度飲みましょう。冷たいものを飲むと、体温を上げようと体がエネルギーを使ってしまい、疲労しやすくなってしまいます。運動し始めは、あまり冷えていないものを、試合の後半など大量に汗をかいた場合には、5~15℃(肌当ててひやっとするくらい)のスポーツドリンク類を飲みましょう。試合後は、冷たい方が腸からの水分吸収速度が速まり、クールダウンには最適です。
スポーツドリンクは、100ml中の成分表を確認し、ナトリウム(Na)40~80mg・糖質が含まれている物を選びましょう。






熱中症 症状別重症度

<p>I度 めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など</p>	<p>→ 涼しいところで休ませ、水分・塩分を補給する</p> 
<p>II度 吐き気 体がぐったりする 力が入らない など</p>	<p>→ 衣服をゆるめ、氷のうなどで体を冷やす</p> 
<p>III度 全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など</p>	<p>→ すぐに救急車を呼ぶ</p> 



自分でできる 手当でのキホン

<p>あろう 傷口についた砂や汚れを洗い流す</p> 	<p>ひやす ビニール袋に入れた氷などで冷やす</p> 	<p>おさえる 清潔なハンカチなどで傷口をおさえる</p> 
---	--	--

覚えておこう！ 応急手当の RICE

打撲や捻挫、肉離れなどのケガをしたとき、痛みや腫れを軽くするための応急手当です。

- + Rest (安静)**
ケガしたところを動かさないようにします
- + Icing (冷却)**
袋に入れた氷などを使い、患部を冷やします
- + Compression (圧迫)**
テープや包帯などで固定します
- + Elevation (挙上)**
心臓より高い位置に上げます

各競技場の養護教諭の先生が救護として待機されていますが、簡単な応急処置はしっかりと覚えておきましょう！

高校生の大会でも、競技参加者だけでなく、観覧している大人などが心肺停止状態になり、処置をした事例があります。
倒れている人がいたら、まずは、大きな声で人を集めましょう！

覚えておこう いざというときの
コール&プッシュ



その場でみなさんにできることがあります。『コール&プッシュ*』を素早く行い、救命の輪をつないでいきましょう。

コール 119番通報とAED要請

倒れている人の反応がなければ **コール**



やるべきことは？

- 大きな声で応援を呼ぶ
- 周りの人に119番通報をお願いする
- 近くにAEDがあれば持ってきてもらう

*一般社団法人 日本循環器学会

プッシュ 胸骨圧迫

普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を **プッシュ**

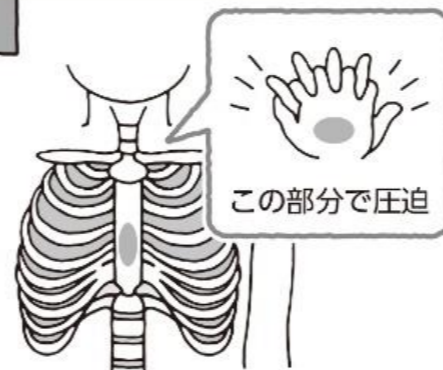


「普段通りの呼吸」の確かめ方は？

呼吸のたびに胸とお腹が上下に動いているかを確認します。上下に動いていないとき、判断に迷ったときはすぐに胸骨圧迫をはじめましょう。

どうやってやるの？

胸の真ん中に片方の手のひらの付け根を当て、その上にもう一方の手を重ねて組みます。体重が垂直にかかるよう両肘はまっすぐに。



胸骨圧迫のポイント

- 強** < 胸が約5cm（子どもの場合、胸の厚みの約3分の1）沈み込むように
- 速** < 1分間に100～120回のテンポで
- 絶え間なく** なるべく中断しないように

プッシュ AED

AEDの電源ボタンを **プッシュ**



AEDってなにをするもの？

心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったときに使用する機械です。電気ショックによって心臓を正常な状態に戻します。



どうやって使うの？

電源を入れると操作説明のメッセージが流れるので、その通りに。電気ショックの必要があるかどうか機械が判断してくれます。



電気ショック後 または 電気ショックが不要だった場合

すぐに胸骨圧迫を再開します。AEDは2分ごとにショックが必要か自動的に判断するので、救急隊が到着するまでAEDと胸骨圧迫をくりかえしましょう。



AEDが到着するまで

AEDが到着したら