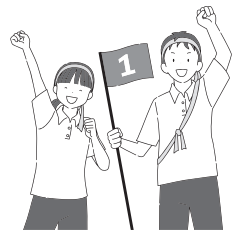
もうすぐ 体育祭！

知っておきたい

応急手当（おうきゅうてあて）

体育祭の時期が近づいてきました。まだまだ暑い日も多く、みなさんの健康を守るために気をつけてほしいポイントがたくさんあります。一人ひとり、予習をしてから練習や本番に挑んでほしいと思います。



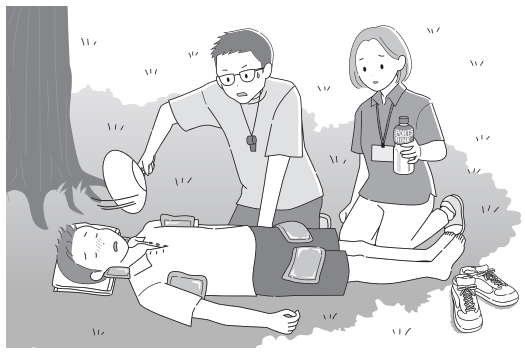
熱中症の応急手当

熱中症かな？ と思ったら

主な症状

- ＊めまい
- ＊頭痛
- ＊失神
- ＊気持ち悪さ
- ＊筋肉痛
- ＊嘔吐
- ＊大量の汗
- ＊倦怠感　など

- ☐ 涼しい場所へ移動
- ☐ 衣服を緩める
- ☐ 体を冷やす
  - ▶皮膚に水をかけてうちわなどであおぐ
  - ▶氷のうなどで太い血管が通っている場所を冷やす
- ☐ 水分・塩分を補給する



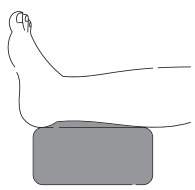
*意識がない場合は**救急車！** 水分を自力でとれない、症状が良くならない場合も**医療機関へ！***

ケガの応急手当

だぼく・ねんざ・つき指 など

RICE処置を基本に対応しましょう

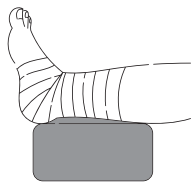
Rest 安静
患部を動かさない



Ice 冷却
タオルなどで覆った患部を氷のうなどで冷やす

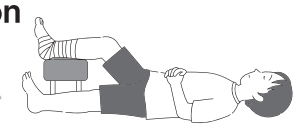
冷やしすぎに注意。冷却・休憩を交互に

Compression 圧迫
適度に圧迫する



圧迫しすぎに注意。指先の色が変わっていないかチェックしましょう

Elevation 挙上
心臓より高い位置に上げる



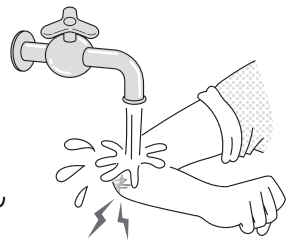
腫れや痛みを軽減するための応急手当です

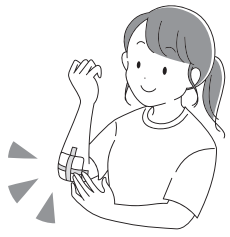
*症状が続く場合や程度が酷い場合は**医療機関へ！***

すり傷・切り傷 など

感染予防が大切です

- ☐ しっかりと砂を洗い流す
  きれいに洗えれば消毒は必要ありません





- ☐ 傷口をガーゼなどで保護する

*洗浄が上手くいかないときや出血が止まらないとき、痛みが治まらないときは**医療機関へ！***

体育祭 練習中はここに注意！

1 飲み物は多めに用意しておきましょう

のどが渇く前にこまめに水分補給

2 必ず朝食は食べましょう

欠食すると体調不良にもつながりやすいです

3 履き慣れた靴で参加しましょう

ひもでしっかり固定できるものを。裸足になるのは×！

4 ウォームアップ・クールダウンは念入りに行いましょう

ケガ予防だけでなく筋肉痛の軽減にも役立ちます

5 少しでも体調が悪いときは無理せず言いましょう

無理をしたせいで体調不良・ケガにつながるケースがあります