



長浜北星高校
定時制
2024. 7

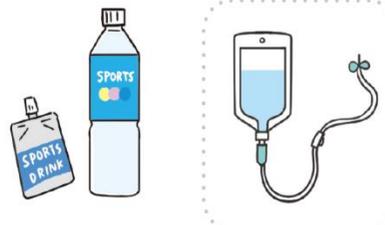
7月に入ろうとしています。蒸し暑い日も多くなり、夏バテ気味になっている人はいませんか？夏バテ対策の基本は睡眠・食事をしっかりとることです。自分の生活を見直し、暑さに強い体をつくっていきましょう。

熱中症の応急処置は

「FIRE」!

F Fluid
液体(水分+塩分)の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる(※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う)



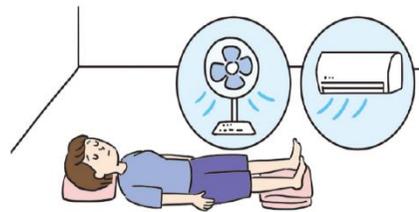
I Icing
身体の冷却

衣服をゆるめる/手や足、ほほを冷やす/水を口に含んで体に吹きつける/うちわや扇風機で風を送る



R Rest
運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所(可能であれば冷房のある部屋)で休ませる



E Emergency
「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報(救急車の手配)/意識状態・体温のチェック/現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



突き指の手当てを覚えよう!

ボールが当たるなどして、指先に強い力がかかることでおきる指のケガを「突き指」といいます。6月は体育での指や手のケガがとて多かったです。「突き指ぐらい」と言う人が多いですが、突き指を放っておくと、指先が曲がったままになり、手術が必要になることもあります。突き指をしたときはすぐに手当てを行い、**2~3日たっても症状がよくなる場合は、医療機関受診を行いましょう。**

学校でのケガは、スポーツ振興センターから災害共済給付金が振り込まれます。**医療費助成を使用した場合でも、「自己負担額+医療費の1割」給付されます。**(窓口負担0円の場合、医療費1割のみ)医療費総額5,000円以上(点数500点以上)の場合、保健室で申請用紙をお渡しします。

突き指が起りやすい箇所

- ◆ 人差し指、中指、薬指、小指の第1、第2関節
- ◆ 親指の付け根(第2関節)

捻挫や骨折は自分で症状を判断するのが難しいため、医師による診断を受けた上で治療をすることが大切です。

手当のポイントは「固定して冷やす」

基本の手当	指を伸ばせないとき
<p>突き指をした指を、隣の指と一緒に固定する。</p>	<p>濡めたタオルなどを巻いて、指を軽く曲げた状態にする。</p>
<p>固定した上から氷のうなどで冷やす。</p>	<p>包帯などで固定し、氷のうなどで冷やす。</p>

危険

引っぱり張ったりもんだりするのは

突き指を引っぱり張ったりもんだりすると、痛みや腫れがひどくなるだけではなく、骨がずれる恐れがあるのやめましょう。