



「まさか！」に注意

熱中症

スポーツをやっているから体力には自信があるよ

水に入っているからプールは大丈夫だよ

夜寝ているときなら心配ないよ

気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

熱中症

声をかけて仲間を守ろう



学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも…。もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…

無理してない？ 水分とってる？ 休けいしようか

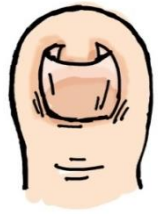
体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。



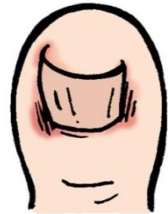
巻き爪の処置、それでいいの？

最近、巻き爪や陥入爪で悩んでいる人はいませんか？ 深爪や、足に合わない靴を履くことなどが原因です。この予防のためには、深爪をしない正しい爪切りと、自分の足に合った正しい靴選びをすることが大切です。間違った処置をして悪化する前に、お家の人や保健室に相談をしてくださいね。

伸ばすと痛いからとどんどん爪を切る人がいます。しかし、痛いからといって深爪にしてしまうのは、巻き爪を悪化させることになります。爪を切るときは、指よりも少し長いくらいの長さにしませう。そして、爪の左右の端を残すようにしませう



巻き爪：爪が曲がってしまう状態



陥入爪：爪の先端や爪の左右の端が皮膚に食い込んで痛みが生じる状態



スクエアカット

