

## Pickup! クラスマッチへの備えを！！

### 知って防ごう熱中症

- ◎水分は、少量をこまめに摂取!!  
→暑い日には**15分～30分ごとに100ml～200mlをとる**ようにするとよい。
- ◎疲れる汗は塩分が多くてベトベト…  
→**べたつくような汗**をかく時は、水だけでなく**塩分の補給**も必要。スッキリする汗はさらっとしています。



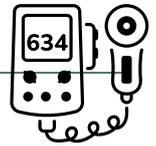
POINT

✓ 熱中症は、予防できるものです。軽度症状（頭痛・めまい・つかれやすさ）を感じたら、早めにエアコンの効いた部屋へ移動し、水分補給・休養してください。



### 電子科3年教室 中棟2階

	黒板	教室
最大照度	608	885
最小照度	426	489



[学校薬剤師の助言]  
隣の校舎の反射があるので、カーテンを使用してまぶしさを抑えてください。

## 足の捻挫などの応急手当 RICE

💡 応急手当の原則は“ RICEと固定” です。

- ①安静Rest：運動を中止。負傷部位の安静を確保。
- ②冷却Ice：15分～20分を目安に、氷のうで冷却。  
冷やしすぎを避けて、皮膚障害防止のために布を1枚はさむと良い。
- ③圧迫Compression：弾性包帯で軽めに圧迫し、腫れるのを抑える。
- ④挙上Elevation：負傷部位を心臓より高く保ち、浮腫を減らす。

### 骨折の症状



①腫れと皮下出血、②圧迫した際の痛み、③変形、④機能障害  
捻挫でも同様の症状があるので、「痛みでプレーが続けられない」「荷重時に痛みが強まる」時は骨折の疑いも含めて、医療機関での検査を受けましょう。

早めの処置で悪化を防ごう！

### 理科共用教室

北棟1階

	黒板	教室
最大照度	721	1876
最小照度	426	638

[学校薬剤師の助言]  
まぶしさが強いので必ずカーテンを使用すること。

### 視聴覚室

センター棟2階

[学校薬剤師の助言]  
ブラインドにて明るさを調節して教室を使用してください。

#### ★照度検査基準値

黒板：300lx【ルクス】以上

黒板・教室：500lx以上が望ましい

教室・黒板の明暗の差が大きいと、目の疲労の原因になります！

教室及び黒板の**最大照度**と**最小照度**の比が「10：1を超えないことが望ましい」