



令和6年9月2日
愛媛県立今治工業高等学校
保健室

これから運動会に向けて、練習が始まります。運動会をベストコンディションで迎えるために、まずはけがをしないこと、予防が大切です。もし、けがをしてしまった場合には、安易に「大丈夫だろう」と決めつけず、それ以上悪化しないように、すぐに応急手当をしましょう。

チーム内で“励まし”や“思いやり”の声を掛け合って、心も体も無理をしない雰囲気をつくりましょう。



どこにあるか知っていますか？



AED

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



非常口

地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。



公衆電話

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて携帯電話が繋がりにくい時でもつながりやすいです。

もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう

今治工業高校には、AEDが3台あります！

- 保健室前の手洗い場
- 体育館玄関横の壁
- 自動販売機の横

外で「AEDを持って来て!」と言われたら？ AEDを上手に探す方法！

- 「日本全国AEDマップ」とスマホで検索してみよう！
→WEBの地図上でAEDの場所を探ることができるサイトがあります。
- 人が集まる場所などを探してみよう！
→市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。歯科医院や薬局、銀行やスーパーなどのお店にも設置されているところがあります。

運動前にチェック！ ケガを防ごう！

爪は切ってありますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。



朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。



準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすいです。



前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

R I C E (ライス) を知っていますか？

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

R 安静
Rest 安静にして動かさない

I 冷却
cing 痛いところを冷やす



C 圧迫 包帯などで押さえて圧迫
ompression

E 挙上 心臓より高く上げる
levation

いざという時のために覚えておきましょう