

さあプールびらきです

プールの日は前日は

じゅんぴたいそうを
しっかりしよう！



せんせい
※先生のちゅういや
あひざ
合図をよくきこう！

プールのまわりを
はしるとケガするよ！



おお じこ
大きな事故になる
ことあります。

つめをきろう！
みみそうじもしよう！



しっかりねておこう！



しっかりあさごはんを
たべよう！



シャワーを
しっかりあびよう！



※あがったあとにはじぶんの
タオルでからだをふこう。

たいちょうが
わるいときは
先生におしえてね！



このような時はプール学習ができません！

たの あんぜん がくしゅう すなお おし
楽しく安全にプール学習をするためなので、素直に教えてね。おねがいします！

- キズがあり、じくじくしているとき
- ぐあいがわるいとき（はきけがする、前日に熱が出たなど）
- プールどうぐをわすれたとき
- 寝不足や朝ごはんを食べていないとき



プールのあとは・・・

- 洗眼（目を洗うこと）は目をまきする成分も流してしまうので必要ありません。
- 目薬や塗り薬がある人は、忘れずに学校へ持ってきてください。プールのあとに保健室で対応します！



熱中症対応フロー

平成30年7月号

教職員・保護者向け

保護者の方へ

日本スポーツ振興センターで配布されている熱中症対応フローです。どうぞご覧下さい。

熱中症を疑う症状

- ★ 四肢や腹部のけいれん（つる）と筋肉痛が起きる。
- ★ 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などが起きる。
- ★ 頻脈、顔面蒼白となる。足がもつれる・ふらつく・転倒する。
- ★ 突然嘔り込む・立ち上がれない 等

質問をして応答をみる

- ここはどこ？
- 名前は？
- 今何をしてる？

意識障害を判断

あり

- ★ 応答が鈍い
- ★ 言動がおかしい
- ★ 意識がない 等

熱中症を疑う症状

水分摂取

できる

できない

水分塩分を補給する

- 水分と塩分（スポーツドリンクや経口補水液など）を補給する
- 熱けいれんの場合は生理食塩水(0.9%)などの濃いめの食塩水を補給する

脱衣と冷却

※迅速に体温を下げる事ができれば、救命率は上がる。
救急車到着までの間、積極的に体を冷やす。

- ★ 水をかけたり、濡れタオルを当てて扇ぐ。

One Point

氷やアイスバッグがあれば、頸部、脇の下、足の付け根などの大きい血管を冷やすのちよい!

病院へ！

体を冷やしながらい、設備や治療スタッフが整った集中治療のできる病院へ一刻も早く搬送する。

経過観察

症状改善した

症状改善しない

119番通報 応急手当

学校安全部 <http://www.jpnsport.go.jp/anzen/>

JAPAN SPORT COUNCIL 日本スポーツ振興センター