

今月は、マラソン大会や修学旅行・遠足があります。各自が体調管理をしっかり行い、ベストの状態に参加できるようにしましょう。走っている途中で体調が悪くなった場合は、無理をせず、近くの先生に伝えてください。もしも、救急の対応が必要なときは、近くにいる人が救助に協力してください。

健康管理 ・ 健康チェック

- 早寝・早起きをして、体調を整えておく
- 朝食、水分は必ず取っておく
- 靴は運動に適した靴で走る
- タオルや着替えの用意をしておく
- 走る前の健康チェック…次の症状がある場合は申し出ること



発熱・寒気・下痢・吐き気(吐いた)・喘息の症状等

- 走る前に準備体操をしっかり行い、体を温めておく
- 走っている途中で、胸の不快感、胸の痛み、冷や汗、ふらつき などがあれば、すぐに走るのを止め、友達や近くの先生に伝える (救護車が走っています)

倒れている人を見かけたら… 東京消防庁HPより抜粋

①肩を叩いて声をかける



②助けを呼ぶ (先生を呼ぶ)



③呼吸の確認



④普段通りの呼吸でない→胸骨圧迫

