

研究授業「保育職基礎演習Ⅰ」の実施

池 内 裕 二*

Reflections on an Early Child Care Education: Basic Seminar I Open Class

Yuuji Ikeuchi

要約

本稿は、平成25年度第1回保育学科研究授業「保育職基礎演習Ⅰ」の実施報告である。保育職基礎演習は本学が独自に設定した科目で、保育学科全教員が担当する。基礎演習Ⅰは教員の専門領域に基づくオムニバス形式で進められた。

(Abstract)

This paper reports on an Early Child Care Education: Basic Seminar I open class held in 2013. This series of lectures was originally developed by the Department of Early Childhood Education at Takamatsu Junior College and is taken over by all the staff. The Basic Seminar I focused mainly on each staff member's field of specialization.

1. 研究授業の日程

研究授業および検討会は次の日程で行われた。

〈研究授業〉

日 時：2013年6月28日（金）5校時 16時20分～17時50分

場 所：2101講義室

授業科目：保育職基礎演習Ⅰ

参加者：保育学科教員 9名

〈検討会〉

日 時：2013年6月28日（金）6校時 18時00分～19時30分

場 所：2201演習室

* 提出年月日2013年11月30日、高松短期大学保育学科教授

参加者：保育学科教員 8名

2. 保育職基礎演習Ⅰについて（本学シラバスにより抜粋）

担当教員：保育学科教員全員

【授業の紹介】

1年次生のみなさんが「保育者（先生）として絶対に求められるもの」について考え・体得する。これが、保育職実践演習です。子どもたちや保護者から信頼される保育者になるためには、確かに保育の専門的知識・技能は大切です。しかし、それだけにとどまりません。保育に対する情熱や真摯な態度を目に見える形で表明できる意志もみなさんに求められるのです。こうした情熱や態度について、みなさんと徹底的に向き合っていきます。

【到達目標】

保育学科をめざす保育者像に基づき、以下を到達目標として設定します。

- ・子どもの命と成長に対し誠実に向き合う使命感と倫理観を高める
- ・自分に厳しく、子どもと保護者に温かく接することのできる豊かな人間性を育む
- ・高度な専門的知識と的確な洞察力や判断力を身につける
- ・多彩な保育活動を創出する基礎技能を基盤とした保育実践力を養う

【授業計画】

- 第1回 保育者になるための学習に向けたラーニングティップス
- 第2回 保育現場を学ぶための「ボランティア」の意義を理解する
- 第3回 保育者を目指す自分を振り返り、これからの課題を立てる
- 第4回 信頼される保育者に必須の立ち居振る舞いを習慣化する
- 第5回 保育所や幼稚園の情報をまとめた園マップを作成する
- 第6、7回 保育技術を磨く「ほいくのくに」の意義を理解し、計画をたてる
- 第8回 子どもの成長に欠かせない児童文化を実践的に理解する
- 第9回 子どもの成長を脅かす音環境の問題に関心を向ける
- 第10回 児童文学・絵本の世界を体験する
- 第11回 夏の保育を意識した「野外活動実習」の意義を理解する
- 第12回 保育現場で活躍する卒業生（現任保育者）との交流会

- 第13回 様々な表現活動を通して子どもの成長を支える保育を理解する
- 第14回 夏休みに取り組む保育ボランティアの計画をたてる
- 第15回 まとめ—保育者をめざした今期を振り返り、次期を展望する—

【授業時間外の学習】

授業時間外は、授業において学んだ「保育者（先生）を目指す保育学生として、ふさわしい服装・言葉づかいや立ち居振る舞い」を実践する時間です。あなたが、保育者を目指す保育学生であることを目に見える形で表明し続けてください。

【成績の評価】 * 詳細は第1回目に連絡します（出席等は厳密に規定します）

12回以上の出席（授業時間内の着席と課題提出）した学生を評価対象に、立ち居振る舞い、学習ノートの記入や提出、まとめの課題を総合的に判断し評価します。履修意思のある人は、第1回目を必ず出席してください。

【使用テキスト】

第1回目の授業にて詳細を連絡します。

【参考文献】

授業内で適宜紹介します。

3. 学習者の状態

本学が独自に設定した卒業必修科目である 保育職基礎演習Ⅰで保育学科1年生99名全員が履修中である。

4. 本時の概要

目前に迫った野外活動実習（保育学科1年生全員・教員全員）参加の余島野外活動センターでの2泊3日の体験宿泊学習の詳細な日程、準備すべきことなどの事前指導と保育者として、最低限、知っておかなければいけない応急手当の基礎知識について理解する。

5. 指導案

保育職基礎演習Ⅰ 第13講 指導案

平成25年6月28日

夏の自然に親しみ、友情を深めよう

I 本時のねらい

- ・ 野外活動実習の意義・目的を理解する。
- ・ 野外活動実習が安全で効率的に行える準備について理解する。
- ・ 応急手当の基本を理解する。

II 使用資料・教材

- ・ 学習シート（後掲）
- ・ 野外活動実習実施要項
- ・ 応急手当に関する資料

III 授業の流れ

	内 容	指導上の留意点
～16:20		・ 座席表の提示、確認
16:20	学習シート・実施要項・資料の配布 本時の説明 野外活動実習の概要説明 野外活動の意義・目的 準備物・携行品	実施要項・資料を基に学生に問いかけながら興味をもてるように進める。
16:40	日程詳細説明 インストラクション 野外炊飯 ナイトアウトエアネス キャンプファイヤー 研究室対抗 砂のアート スポーツ大会 デューティーワーク	実施要項・資料を基に学生に問いかけながら、やる気を出させるように配慮する。
17:20	応急手当 すり傷・切り傷 鼻血 突き指 虫刺され 目に異物が入った 頭をうった 目をうった 歯・顎をうった 応急手当の基本 RICE	日常的に起こりうる事柄にあわてずに対処できるように理解させる。
17:40	まとめ 次回の予告 学習シートの回収	

5. 授業に対する参観者の評価

(1) 授業を積極的に評価できる点

教育内容・授業方法

- ・ 野外活動の意義・目的について、節目ごとに学生に注意喚起していた。
- ・ 保育者として必要な、夏の野外に於いて発生しやすい疾病等の応急手当の方法などの基礎知識が保健体育の観点から紹介されていた。
- ・ 自分で文章を考え記入していくことで、自分の考え整理することができる。
- ・ ワークシートの記入に関して、プリントを読んで学生が考えて記入する工夫がみられた。
- ・ 野外活動実習の参加が楽しみになるように、活動意欲を促す話し掛けや説明がなされていた。
- ・ 要点を押さえ、必要な注意事項については、具体事例を交えて簡潔に説明がなされた。
- ・ 時折、ユーモアを交えながら、また適度な間合いをとった口調が学生の意欲や期待感を高め、よい雰囲気の中で授業がすすめられていた。

(2) 授業の改善にかかわる点

教育内容・授業方法

- ・ 怪我の応急処置や熱中症対策について、実践・実習がより保育職基礎演習の授業目的に寄り添うのでは。
- ・ 野外活動・キャンパー精神のようなものがあればしっかり伝えて欲しかった。
- ・ 野外での感性磨きについての説明があればよかった。
- ・ 授業とは無関係ではないが、楽しみに思うあまりのおしゃべりがたくさんあり、若干けじめに欠けた学生がみうけられた。
- ・ 野外活動実習は、研究室が主体となるので、研究室毎のグループワーク／情報交換・発表があったほうがよかった。
- ・ 学生のシートの書き込みについて、時折確認してはどうか。
- ・ 本時の授業までの事前学習について提示していただければ、授業参観者の理解がさらに深められた

(3) 授業全体の感想

- ・ゆったりとした口調・ペースで授業が進められ、学生は少し自由感のある空間の中でそれぞれのペースで課題に取り組んでいた。自分の授業を振り返り、学習内容を詰め込みすぎていると自己反省し、内容を精選していく必要に気付いた。
- ・時間割や授業数の関係で、専門分野・得意分野ではない研究授業でやりにくかったのではと心配した。専門分野での研究授業ができる体制づくりが必要である。

6. 授業後の振り返り

教育内容・授業方法

- ・90分間の授業で野外活動実習の事前指導と応急手当の基本の理解の2つの領域を学習するには、無理があり、どちらも中途半端で終わったように思われ、野外活動実習だけでよかったかと反省している。

参観者からのご指摘のように、座席が研究室単位であったのにも拘らず、時間が足りなく、実施できなかった研究室内の話し合い、研究室間での意見発表・意見交換があれば、野外活動実習に行く意義（自主性の大切さや規律を守ること）などについて、共通認識が図られたと思われる。

- ・講義形式でおこなった、今回の研究授業が保育職基礎演習Ⅰの内容としてふさわしい授業内容・授業形態であったのか疑問である。

7. おわりに

本来、専門分野（実技形式）で研究授業を実施すべきところ、授業内容・形態に疑問を持ちながら、講義形式のつたない研究授業であったことを深く反省しております。

学生数増による教員の授業科目が増え、「すべての教員が一堂にある特定の授業を参観する」ことが困難な中、5校時研究授業、6校時検討会という遅い時間にもかかわらず参加された先生方に感謝申し上げます。

検討会、参観記録を通して、貴重なご意見・ご感想など、多くのご指導をいただきましたことを真摯に受け止め、さらなる授業改善に努力していきたい。

資料

学習シート 野外活動実習実施要項

保育職基礎演習 I-13 学習シート

学籍番号 () 氏名 ()

所属研究室 () 評価

課題：次の各項目について、指示に従い、すべて記入しなさい。

Question 1：野外活動の意義・目的は

Question 2：気をつける公共のマナー

Question 3：集団行動に於いて配慮すべきポイント

Question 4 どのようなことを大切に準備して参加したいか

Question 5 : 応急手当の注意点・ポイント

すり傷・切り傷

鼻血

突き指

虫さされ

目に異物

頭をうった

目をうった

歯・あごをうった

Question 6 : 熱中症予防のポイント

Question 7 : 有意義な夏休みを過ごすポイント

野外活動実習

期 日： 平成25年7月11日(木)～13日(土)

行 先： 余島YMCA野外活動センター

小豆郡土庄町余島

TEL (0879)62-2241

実施要項

1. 目 的 夏の自然の中で、集団生活を経験することにより、自然に親しみ、自主性を養い、規律を守り友情を深める。
2. 対象学生 1年 99名
引率教員 柴田 小西 山本 山田 出木浦 中村 田中崇
田中弓 池内
3. 集合場所 小豆島行きフェリーのりば
集合時間 7月11日(木) 午前8時40分
4. 携行品 筆記用具、運動のできる服装(外用靴 むれていい靴)
帽子、水着、水泳帽、長袖シャツ、パジャマ、洗面用具
カップ、懐中電灯、健康保険証(写可)、虫よけスプレー
常備薬、日焼け止め薬、軍手、うちわ、ペットボトル飲料、
その他必要な物、11日昼食

注意事項

- ※ 団体行動であることに留意すること
- ※ 研修にふさわしい服装であること
- ※ 日程に添って生活時間を厳守すること
- ※ 片づけ点呼など自主的に行い、役割分担は責任を持って果たすこと

日 程

月 日	時 間	内 容
7/11 (木)	8 : 4 0	集 合 (小豆島行きフェリー) 出発 9 : 00
	1 0 : 0 0	土庄着
	1 0 : 1 0	土庄発 (バス)
	1 1 : 0 0	余島着 入所式
	1 1 : 3 0	昼 食
	1 3 : 0 0	水泳
	1 4 : 0 0	インストラクション①
	1 7 : 0 0	夕 食 (野外炊飯)
	1 9 : 3 0	ナイト アウエアネス
	2 1 : 3 0	就寝準備 消灯 (2 2 : 0 0)
7/12 (金)	6 : 3 0	起 床
	7 : 0 0	清掃・朝食
	9 : 0 0	インストラクション②
	1 2 : 0 0	昼 食
	1 3 : 0 0	インストラクション③ インストラクション④
	1 8 : 0 0	夕 食
	1 9 : 3 0	キャンプファイヤー
	2 1 : 3 0	就寝準備 消灯 (2 2 : 0 0)
	7/13 (土)	6 : 3 0
7 : 0 0		清掃・朝食
9 : 0 0		研究室対抗 砂のアート スポーツ大会
1 2 : 0 0		昼 食
1 3 : 0 0		デューティーワーク
1 4 : 3 0		退所式
1 5 : 0 0		余島発 (バス)
1 5 : 4 5		土庄発
1 6 : 5 5		高松着

インストラクション

オリエンテーリング カヌー
ウィンド ローボート・op

ジャジャ

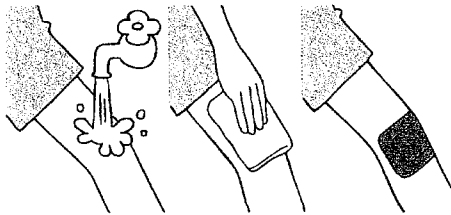
救急箱



子どもたちが自分でできる応急手当て！

- ・拡大して、保健室前の掲示板に貼っておく
 - ・ほけんだよりで、毎月少しずつ紹介する…etc.
- いろいろな使い方ができますよ♪

すり傷・切り傷 すりきず・きりきず



- ①傷口やそのまわりを水道水で洗う。
- ②傷口をきれいなハンカチやガーゼでおさえる。
- ③ばんそうこうをはって、傷口を保護する。

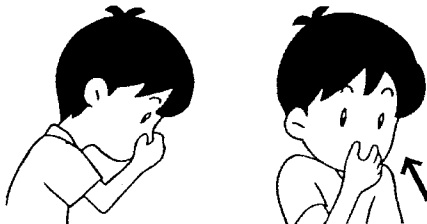
ポイント

- ・手当ては手を洗ってから行ないましょう。
- ・痛みやはれが続くときは、冷たいタオルで冷やします。

注意点

- ・ティッシュペーパーを使うと、傷口に繊維が残ることがあるので、さけましょう。
- ・ばんそうこうは、汚れたらすぐに取りかえましょう。

鼻血 はなぢ



- ①軽く下をむいて、鼻をつまむ。
- ②鼻の奥にむかって強くおさえる。
- ③そのまま3分ほど様子を見る。

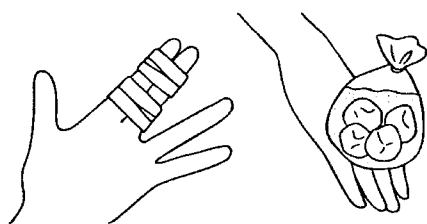
ポイント

- ・血がとまらないときは、綿を鼻につめてその上からおさえます。綿を取るときは、かたほうの鼻をおさえて、強くかみます。
- ・鼻をほじると、綿を奥に押し込んで、気管に入る危険があります。

注意点

- ・上を向いたり、首の後ろ側をたたいてはいけません。

突き指 つきゆび



- ① 突いた指を、隣の指と一緒に固定する。
- ② 氷のうなどで冷やす。
※氷のう…氷と水が入った袋

注意点

- ・ ひっぱったり、のばしたり、もんだりすると、痛みやはれをひどくします。また、骨がずれて、さらに悪化させることもあります。
- ・ 指をのばせないときは、骨折や脱臼していることも考えられます。指を軽く曲げたまま固定して、病院へ行きましょう。



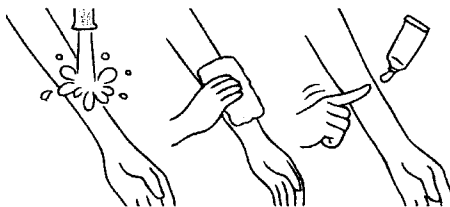
虫さされ むしさされ

【蚊のとき】

- ① さされたところを水道水で洗い流す。
- ② ぬらしたタオルなどで冷やす。
- ③ 虫さされの薬を塗る。

【ハチのとき】

- ① 毒をしぼり出すように、さされた周りをつまむ。毒針が残っていたら毛抜きなどで抜く。
- ② 水道水で洗い流す。
- ③ ぬれたタオルなどで冷やして、病院へ。



注意点

- ・ 毒を口で吸い出してはいけません。口から毒が入る危険があります。
- ・ かゆくてもかきむしってはいけません。傷口から細菌感染することがあります。

目に異物が入った めにいぶつがはいった



- ① 清潔な洗面器などに水道水を入れて、顔をつけ、水の中でまばたきする。
- ② 薬品や洗剤が入ったときは、大量の流水で十分洗い流した後、すぐに病院に行く。

ポイント

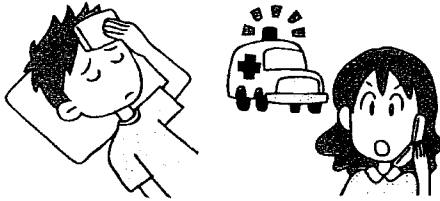
- ・ 目の異物が気になっても、目をこすってはいけません。目の角膜（目玉の表面の膜）を傷つけてしまうことがあります。

注意点

- ・ 痛みがあつたり、異物が残っている感じがするときは、病院へ行きましょう。
- ・ 鉛筆の芯やとがったものがささったときは、抜かず病院へ行きましょう。

頭をうった あたまをうった

頭をうったときの対処法



- ①反応がある場合は、冷たいぬれタオルなどで冷やして、しばらく安静にする。
- ②反応がない場合は、近くの大人に知らせて119番通報してもらおう。

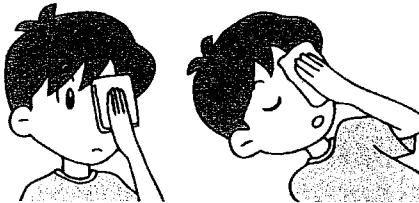
注意点

- ・出血している場合は、きれいなタオルやガーゼでおさえて血をとめます。
- ・吐き気や頭痛が長引く、手足が動かしにくい、耳や鼻から出血している場合は、すぐ病院に行きましょう。
- ・直後は平気な様子でも、数時間～数週間後に容体が変わることがあります。注意して様子をみましょう。



目をうった めをうった

目をうったときの対処法



- ①ぬらしたタオルなどで冷やす。そのとき、目玉をおさえないように気をつける。
- ②安静にして様子を見る。

注意点

- ・目や目のまわりの痛みが続く、目が赤い、目が開かない、吐き気がするなどのときは、病院へ行きましょう。
- ・目をうって骨折することもあります。みえ方がおかしいときは、病院へ行きましょう。例えば…
- ・ものが二重にみえる
- ・左右でみえ方が違う
- ・目の動きがおかしい



歯・あごをうった は・あごをうった

歯・あごをうったときの対処法

- ①鏡をみて、うったところを確認する。
- ②出血が多いときは、ガーゼを口にに入れて血をとめる。
- ③ぐらぐらする歯は、痛くない範囲で、もとの位置に戻す。
- ④歯が抜けた場合は、できるだけ早く牛乳にひたして、病院に行く。



ポイント

- ・抜けた歯を元通りに治すには、抜けた歯を乾燥させないことが大切です。

注意点

- ・砂などがついて歯が汚れている場合は、簡単に水洗します（30秒以内）。ただし、歯の根元には大切な組織があるので、なるべくさわらずに病院へ。

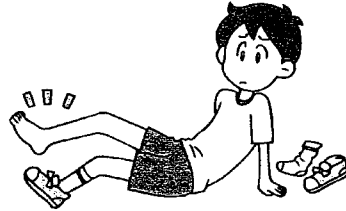


応急手当の基本 RICE (ライス)

ねんざ・打撲・骨折など、よくおこるけがをしたときに行なう応急手当がRICEです。
けがを早く治すために、基本となる大事な手当なので、ぜひ覚えておきましょう。

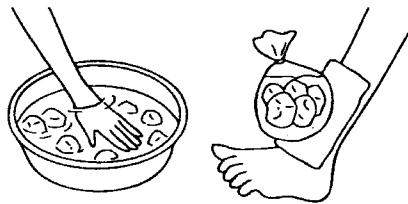
Rest 安静にする

無理せず、安静にすることで、けがをしたところがひどくなったり、新しい、けががおこるのを防ぎます。



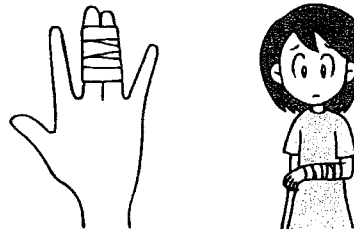
Icing 冷やす

冷やすことで、血管が収縮して内出血や炎症をおさえて、はれや痛みをおさえます。(1回15~30分)



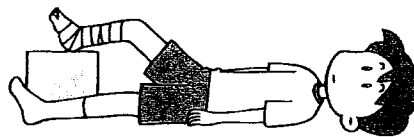
Compression おさえる

おさえたり、固定することで、出血や内出血の量を少なくして、はれをおさえます。



Elevation 高く上げる

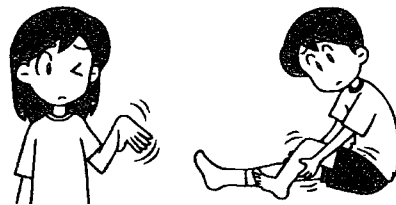
心臓より高く上げることで、血液が心臓に戻りやすくなり、内出血やはれをおさえて、痛みも和らげます。



こんなことはやめましょう

注意!

- ・動かす
 - ・温める (入浴する)
 - ・マッサージする
- ※内出血やはれをひどくします。



参考: 「覚えておこう応急手当」 (少年写真新聞社) ほか

(A・S)

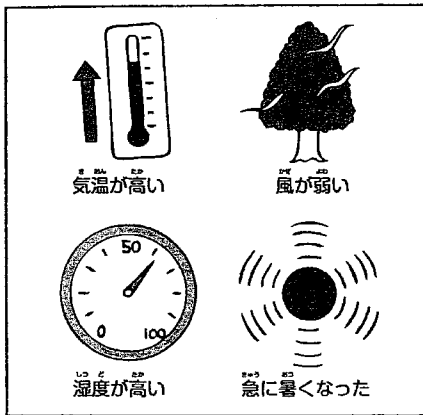


簡単！ そのままダウンロードしてください
 ほけんだより・掲示物など、幅広く使えます！
 — 熱中症対策の資料集

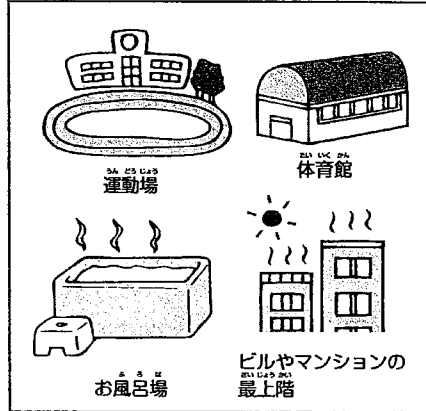


こんなとき、熱中症は起こりやすい！

こんな日は注意しましょう



こんな場所に注意しましょう

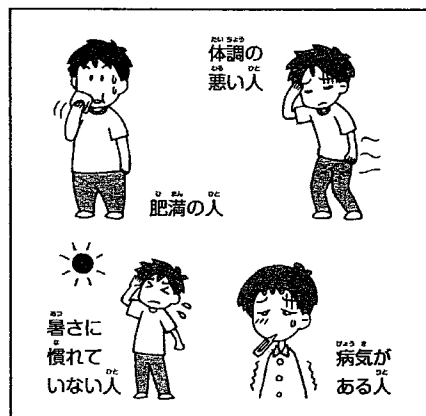


熱中症は、気温が高いときだけに注意していればいわけではないんじゃ。人の体調や暑さに対する慣れなども関係しているよ。

それほど暑くなくても、湿度が高い日や風が弱い日は注意じゃ！

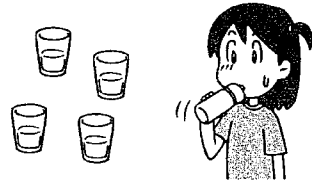


こんな人は注意しましょう

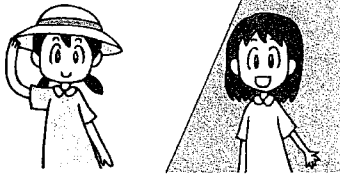


熱中症を防ぐために

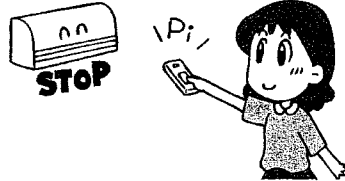
- ①暑さをさける
- ②服装を工夫する
- ③こまめに水分を補給する
- ④日頃から、暑さ寒さに慣れておく
- ⑤今の自分の状態をわかっておく



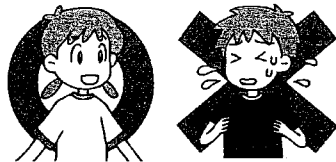
- ④水分をとるときは、少なめの水分をこまめにとる



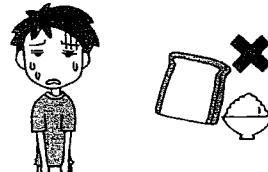
- ①ぼうしをかぶったり、日陰を歩いたりします



- ⑤冷房や暖房を使い過ぎず、暑さや寒さに強いからだをつくりましょう



- ②汗を吸って、すぐにかわく服 (○)
汗を吸わない服、黒色の服 (×)



- ⑥寝不足のとき、朝ごはんをぬいたとき体の調子が悪いときは注意する



熱中症を防ぐためには、暑いところをさけること、水分をこまめにとることが基本じゃ。

そのほかにも日頃から暑さに慣れておくなど、熱中症に強いからだをつくることも大切だよ。

運動するときは、とくに水分が必要なんです。

寝不足のときや朝ごはんを食べていないとき、長い時間運動をするときは、とくに注意が必要です。



こんな症状があったら、熱中症かもしれません

軽

めまい 立ちくらみ
筋肉痛 汗がとまらない

➡ 涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて、水分・塩分をとり、休みましょう。



中

頭痛 吐き気
体がだるい ぼんやりして、力が入らない

➡ 涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて、水分・塩分をとり、休みましょう。

自分で水分・塩分をとれなければ病院へ行きましょう。

重

意識がない けいれん
体温が高い 呼びかけに対して返事がおかしい

➡ 意識がないときは、すぐに救急車を呼びましょう。そのあと、涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて、水や氷で、首、わきの下、足の付けねなどを冷やしましょう。

熱中症かなと思ったら、まずは涼しい場所に移動すること、衣服をゆるめて、水分をとることが大切なんだね。自分でできないときは、すぐに大人に知らせることにしよう。



まとめ

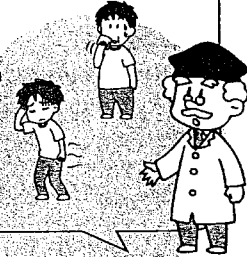


どんなとき、どんな人が、熱中症になりやすいんだっけ？

- ・気温が高い日
- ・風が弱い日
- ・湿度が高い日
- ・急に暑くなった日



- ・肥満の人
- ・体調の悪い人
- ・暑さに慣れていない人
- ・病気がある人



熱中症を防ぐためには、水分補給が大切なんだよね。

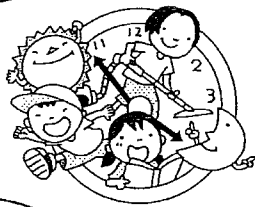
そのほかにも、ぼうしをかぶるなどして、暑さをさけること、汗がかわきやすい服を着ること、日頃から暑さに慣れておくこと、自分の体調を知ることが大切なんじゃよ。



熱中症かもしれないと疑う症状には、いろいろなものがあるよね。

- 軽：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
- 中：頭痛、吐き気、体がだるい、ぼんやりして力が入らない
- 重：意識がない、けいれん、体温が高い、呼びかけに対して返事がおかしいなどがあるんじゃ。





「夏休みを健康に過ごしてほしい…」

そんな先生の願いを形にしました

— すぐに使える イラスト満載の資料集！

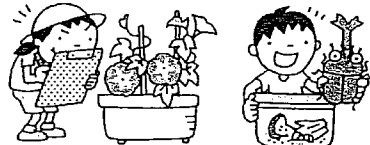
いよいよ子どもたちが楽しみにしている夏休みが始まります。夏休みは、学校をはなれ、家庭や地域の一員として生活したり、学校生活ではできない貴重な体験ができるよい機会です。しかし、自由な時間が多い分、生活リズムも乱れやすくなります。そこで今回は、子どもたちが健康で有意義な毎日を過ごせるように、さまざまな情報を集めました。

計画的に過ごしましょう！

- 目標を決め、日課表や計画表にそって
すすんで計画を実行しましょう



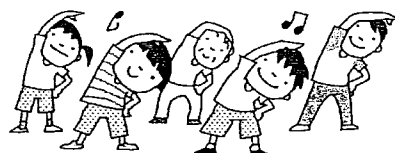
- 長い時間をかけた観察研究など、夏休
みでなければできないことをしよう



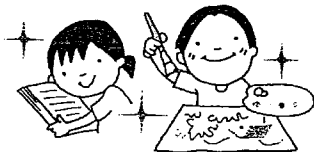
- 夏休みの課題や、1学期の復習などは
計画的に！



- 地域の行事や、さまざまな活動に参加
しよう



- 本をたくさん読んだり、何か作品をつ
くったり、自主的に学習をすすめよう



- 積極的に家事などのお手伝いをしよう

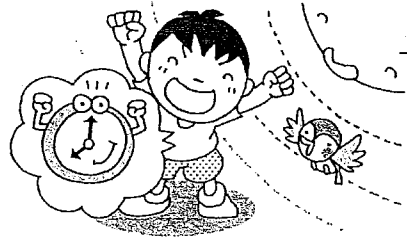


はや寝・はや起き！ 生活リズムを整えて、毎日を健康に過ごしましょう

●睡眠リズムを朝の光でリセット！

1日は24時間ですが、体内時計は人がつくった時計のように正確ではなく、平均すると約25時間で一回りするといわれています。つまり、1日に1時間ほどのずれが生じているのです。実際に、時計のない真っ暗な部屋で生活し、「ねむくなったら寝てください」という指示をした実験を行なったところ、だいたい1日1時間ずつ、寝始める時間がおそくなるという結果が得られました。

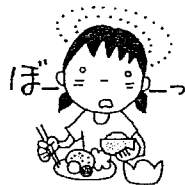
このずれを調整するのに大切なのが、朝の光です。朝の光は、人間の脳を目覚めさせ、体内時計をリセットし、1日の始まりを知らせてくれます。休みの日くらい、ゆっくり寝たいと思うかもしれませんが、睡眠リズムを保つためには、休日も朝きちゃんと起きることが大切です。



●夜ふがしがよくない4つの理由

●集中力が低下します！

夜ふかしせず、朝の光で起きるなど、体のリズムを整える生活をしないと、ぼんやりしたり、食欲や集中力が低下し、時差ボケのような状態になってしまいます。



●食生活が乱れます！

夜おそくまで起きていると、朝早く起きられなくなり、朝食をとる時間がなくなってしまう。また、深夜に食事することも多くなり、食生活が乱れ、肥満の原因にもなります。



●成長ホルモンは、夜、ねむっているあいだに出ます！

成長ホルモンは、骨や筋肉をつくるなど、からだの成長に大きく働きかけます。夜、ねむっているあいだに大量に出されます。



●メラトニンが出にくくなります！

メラトニンは日中はあまり出ず、夕方より増加し、真夜中にピークをむかえます。これはメラトニンが光によっておさえられ、夜間に多く出るという性質を持っているからです。

別名「睡眠ホルモン」とも呼ばれ、睡眠をうながす作用があります。

熱中症を防ごう！

●熱中症の種類

熱中症とは、暑いときに発生する障害をまとめていう言葉で「熱失神」「熱疲労」「熱けいれん」「熱射病」の4つに分けられます。このうち、スポーツで主に取り上げられるのは、熱疲労と熱射病です。

熱失神……血圧が低下し、脳の血の流れが減少しておこるもので、めまい、失神などがみられます。顔面そう白となって、脈は速くて弱くなります。

熱疲労……脱水によって起こり、脱力感、だるさ、めまい、頭痛、はき気などがみられます。

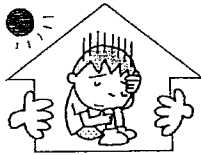
熱けいれん……大量に汗をかいたのに水だけしか補給しなかったとき、血液中の塩分が不足して、足、うで、腹部の筋肉に痛みをともなったけいれんが起こります。

熱射病……体温が上がることによって、意識障害（反応がにぶい、言動がおかしい、意識がない）が起こります。死亡率が高いため、一刻も早く病院へ運ぶ必要があります。

●熱中症予防のポイント

◎体調を整えましょう

睡眠不足やカゼぎみ、疲れや、熱があるなど、体調の悪いときは、暑い日中の外出や運動はひかえましょう。



◎こまめに水分補給！

「のどがかわいた」と感じたときには、すでにかなり水分が不足していることが多いものです。汗はからだから熱をうばい、体温が上がりすぎるのを防いでくれます。しかし、失われた水分を補わないと脱水になり、体温を調節する能力や運動能力が低下します。暑いときには、こまめに水分を補いましょう。

また、汗からは水と同時に塩分も失われます。0.1%程度の塩水、もしくはスポーツドリンクを飲むことが、おすすめです。

◎運動中に望ましい服装

うす着で、通気性、吸水性の高いもの、乾きやすい素材のものを選びましょう



ぼうしをかぶりましょう



防具をつけるスポーツでは、休み中に防具や衣服をゆるめて、できるだけ熱をにがしましょう

◎屋内でも注意しましょう！

夏場の室内は、空気がこもり、温度や湿度が上がるため、熱中症にかかりやすくなります。こまめな水分補給と、換気を行ないましょう。

日焼けの手当て

①冷水にひたしたタオルや、冷水シャワー、氷などで、十分にほてりをしずめましょう。

②葉をぬるなど、かゆみや痛み、炎症をしずめるための手当てをします。

③水ぶくれができたり、痛みがなかなかおさまらないときは、病院を受診しましょう。

※衣服のぬぎ着はそっと行ないましょう。乱暴にぬぎ着すると皮ふがこすれてしまいます。

※熱いお風呂は皮ふに刺激をあたえてしまいます。ぬるめのお湯に、そっとつかないようにしましょう。

※日焼け後は、できるだけ日光をさけることが大切です。しばらくは日かげでゆっくりとからだを休ませましょう。



ケガに注意しましょう！

●切りキズ

ナイフ、ガラスなどで切った直線的なキズのことで

す。
傷口がよごれている場合は水道水で洗い流しましょう。次にガーゼやタオル等で、傷口を強く圧迫します。なかなか出血が止まらないなど、傷が深いときは、ガーゼの上から包帯をまいて早めに病院を受診しましょう。

●小さなトゲが刺さったら

①トゲの先を毛抜きでつまんで抜く。

②傷口を消毒する。

③傷口が大きければ、救急ばんそうこうを貼ります。

●ガラスなどが刺さったときの注意

- ・ナイフ、木片、ガラスなどが深く刺さったときは、抜かないで、すぐ病院を受診しましょう！
- ・ガラスなどの細かな破片が刺さったときは、傷口にさわらず、すぐ病院へ！
- ・刺さったものを抜いた場合は病院に持っていきましょう。

●鼻血が出たら

やや下を向いて、鼻の下のほうをつまみ、3分ほど待ちます。鼻の穴に脱脂綿をつめ、鼻の上部を冷やします。鼻血のとき、鼻をかんだり、あおむけになったり、首のうしろをたたくのはよくありません。

鼻血が止まらないときや、くりかえすときは病院を受診しましょう。



虫刺されに注意しましょう！

●蜂に刺されたら

蜂の毒液は水にとけやすいため、蜂に刺されたら、まず傷口を流水でよく洗い流し、傷口から毒をしぼり出します。ステロイドをふくんだかゆみ止め軟膏（ステロイド軟膏）をぬり、早めに病院を受診します。

●虫に刺されないためには……

長そで・長ズボン、ぼうし・手ぶくろを着用するなど、予防のためには肌を出さないことです。

参考：「healthクリック」<http://www.health.ne.jp/>「財団法人 日本体育協会」<http://www.japan-sports.or.jp/index.asp>「環境省 熱中症予防情報サイト」<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/>

執筆者紹介

井澤藤河落	上田井合合	英文明日香	晴男	高松大学発達科学部	教授	授師
R. T. Williams	横手村	健太	花	高松大学発達科学部	教授	授師
津関		怜花	由佳利	高松大学発達科学部	教授	授師
佃森		昌道之	三吾二見	高松大学発達科学部	教授	授師
藤水	井口	雄文	裕多利	高松大学発達科学部	教授	授師
池	内村			高松大学発達科学部	教授	授師
中				高松大学発達科学部	教授	授師
溝	潤			高松大学発達科学部	教授	授師

研究紀要

第60・61合併号

平成26年2月25日 印刷

平成26年2月28日 発行

編集発行

高松大学

高松短期大学

〒761-0194 高松市春日町960番地

TEL (087) 841-3255

FAX (087) 844-4759

印刷

株式会社 美巧社

高松市多賀町1-8-10

TEL (087) 833-5811