

保健だより



2018.6.21
鬼怒商業高等学校
6月号

梅雨の季節に入りました。この時期は、晴れて真夏のようにむし暑い日もあれば、雨が降ると半袖では寒い日もあります。体調を崩さないように、早寝・早起き・朝食をしっかり摂るなど、規則正しい生活を心がけるとともに、天気予報をこまめにチェックして気温の変化に上手に対応しましょう。

今月は熱中症についてのお話です。先日のクラスマッチでも数名の生徒が熱中症の症状を訴えて救護テントに来ました。まだ夏ではないからといって油断をしていると大変なことになりますよ。

本校は部活動も盛んですので、ぜひこの機会に一人一人が知識をつけて、実践してください。



熱中症について

熱中症は、**気温が高い・湿度が高い・風が弱い・日差しが強い・照り返しが強い・急に暑くなった時**が特に要注意です。こういった日は、こまめに水分と塩分を摂る・適度に休憩する・涼しい服装にする・日陰を利用するなどして予防しましょう。また、元々の体調や体質によっても熱中症の程度は異なるので、普段から生活・体調管理は整えておきましょう。

😊 こんな症状があったら熱中症を疑いましょう 😊

重症度	症状
	汗が止まらない めまい・立ちくらみ 筋肉痛・筋肉の硬直・手足のしびれ 気持ち悪い・ぼーっとする
	頭痛 吐き気・吐く 体が重い・だるい 虚脱感
	意識がない、呼びかけに対し返事がおかしい 体がひきつる（けいれん） まっすぐ歩けない・走れない 体が熱い



熱中症の症状が出たら FIRE 処置



F
Fluid(液体)
 スポーツドリンク・食塩水を飲む

I
Ice(冷却)
 首や脇の下、足の付け根などを冷やす

R
est(休息)
 涼しい場所に運び、衣服をゆるめる

E
mergency(緊急事態)
 会話ができない、水分がとれない、回復しない時には119救急車！！

※FIRE 処置を覚えておきましょう

A E D（自動体外式除細動器）が増えました

今年度、新たにA E Dを1つ増やしました。現在、本校にはA E Dが2つ設置されています。

◆体育教官室

NEW

◆職員玄関

A E Dの場所を覚えておきましょう！

A E Dで助かる命があります。行動を起こすことを恐れず、倒れた人がいたら率先して救命処置を行いましょう。

～～一次救命処置（心肺蘇生とAED）の流れ～～

【手順1】反応の確認と119番通報／AEDの要請

AED

肩をたたきながら「大丈夫ですか？」と声をかける。反応(動きや返事)がなければ、大きな声で人を呼び、119番通報とAEDを持ってくるように頼む。

【手順2】呼吸の確認と胸骨圧迫(心臓マッサージ)

10秒以内に胸やおなかの動きをみて、呼吸がない・普段どおり息をしていない時は胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行う。

【手順3】AEDを用いた電気ショック

AEDが到着したら、電源を入れ、パッドを装着する。AEDが心電図の解析を行う。音声指示に従いショックボタンを押す。電気ショック後はすぐに胸骨圧迫を再開する。



リスの独り言 第2回



保健室では、ケガの処置をする際にその場の処置だけでなく、必要時その後の対応方法等のお話もしています。その時に「何故そうするのか?」「〇〇の場合どうしたらよいか?」といった質問が時々あるのですが、自分の体について興味をもってもらえているのだな、ととても嬉しく感じます。人は生涯、何をするにしても健康がとても大切となってきます。生涯にわたる心身の健康の保持増進のために、みなさんにもっともっと自分の体について、興味をもち、対応するスキルを備えてもらえると嬉しいので、ぜひ保健室に来室した際には、気になることをどんどん質問してくださいね。