

★ほけんだより★



NO. 4 令和元年6月10日(月)
行田市立忍中学校 保健室

むし暑い日が続くと「気分が悪い」「体がだるい」など体の調子を崩す人が増えます。

これからの季節、食事や睡眠を十分にとり、暑さに負けない体づくりをしましょう。そして、タオルと水筒は必需品です。毎日忘れずに持ってきましょう。

熱中症に気をつけよう！！



◎こんなときは要注意◎

- ・ 気温が低くても湿度が高いとき
- ・ 風もなく気温も高いとき
- ・ 前日までと比べて急に気温が上がったとき

症状としては
頭痛・めまい・吐き気・・・etc

その① 睡眠・食事はしっかりとること！

その② 環境条件にあわせて運動すること！

その③ 体調が悪いときは申し出ること！（無理は事故のもと！）

その④ こまめに水分補給をすること！（のどが渴く前に！）

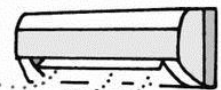
熱中症への 対処は・・・



ファイヤー！！ (F・I・R・E)



- F (Fluid)・・・液体（水+塩分）の経口摂取または点滴
意識があれば、スポーツドリンクなどを飲ませる
意識がなければ早急に医療機関で点滴を
- I (Ice)・・・身体の冷却
水をかけたり、氷嚢または冷えた缶ジュース等で首筋・わきの
下・足の付け根など大きな動脈が触れる部位を冷却
うちわや扇風機で風を送る
- R (Rest)・・・運動の休止・涼しい場所で休む
可能であればクーラーのある部屋へ移す
- E (Emergency)・・・「緊急事態」の認識
意識がない等、異常があれば 119 番通報・救急車の手配



熱中症対策おすすめドリンク

- ① 500ml のペットボトルと水
 - ② 塩 1g
 - ③ 砂糖 9g
 - ④ レモンの絞り汁 10ml
- これらをよく混ぜる！ぜひお試しあれ～(^-^)/

水泳の授業が始まります！

今月末から水泳の授業が始まります。けがや事故、病気のないように安全に授業を行うためにも毎日の健康管理が大切です。

水泳の授業がある日は

checkしましょう！！

- 爪は短く切ってありますか？
- 耳掃除はしてありますか？
- 十分な睡眠は取れていますか？
- 朝ごはんは食べましたか？

水泳は思っている以上に体力を消耗します。
無理をせず、自分の体調を考えて参加しましょ



※これからの時期に気をつけたい感染症※

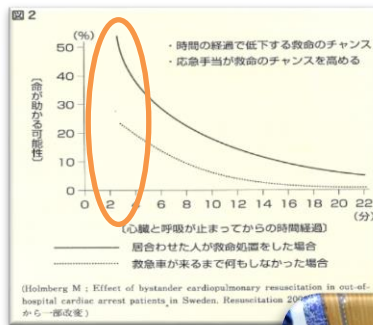
感染症名	症 状
咽頭結膜熱（プール熱）	高熱、のどの痛み、目の炎症
水いぼ	「伝染性軟属腫」といい、ぽつぽつしたイボができる
流行性結膜炎	目やにが出て、充血する。発熱やリンパが腫れる。
とびひ	ケガから広がる。薄い皮の水ぶくれ。
手足口病	手足の水ほうと口内炎ができる。少々の下痢。

※感染症にかかった場合、出席停止やプールには入れないことがあります。上記の症状がある場合は、医療機関で感染する病気を確認してください。

★アトピー皮膚炎やケガをしている時は皮膚が敏感になっています。無理に入水せず、早く良い状態になるように治療をしましょう。

みんなの命を守るために・・・

6月6日に全職員で「救急救命講習」を行いました。心肺蘇生とAEDの使用について研修しました。先生方は、真剣なまなざしで汗だくになりながら心肺蘇生の演習を行っていました。生徒のことを思い多くの意見交換を行いながら共通理解を図ることもできました。生徒のみなさんが健康で安全な学校生活が送れるように取り組んでいます。



行田市では救急車が到着するまでに平均7.6分かかるとされています。居合わせた人が救命措置をした場合と救急車が来るまで何もなかった場合とでは、命が助かる確率が違います。その場に居合わせた人の応急手当がとても重要になります。

生徒のみなさん、保護者の方にもお願いです。万が一すぐそばで人が倒れていたときは、迷わずAEDを使ってください。(すべてAEDが判断してくれるので、音声にしたがって操作するだけです。)

忍中学校のAEDは職員玄関と保健室にあります。大切な命を救うためにも、学校のどこにあるか確認してください。