

熱中症への対処法を覚えておこう！

屋外にいても屋内にいても、かかるときはかかるのが熱中症。身近な人が倒れてしまったとき、あなたにもできることがあります。合い言葉は「**FIRE**」です！

F：Fluid 経口補水液の経口摂取

意識があり、自分で水分がとれる場合には飲ませる。自力で飲めない場合は緊急搬送。

I：Icing 身体の冷却

衣服を緩めて、手のひら・足の裏・頬を冷やします。保冷剤を握るのも効果的！

ホースなどを使って全身をびしょびしょにぬらし、団扇や扇風機で風を送ります。

R：Rest 運動の停止、日陰での休養

今している運動・作業をやめ、冷房のある部屋など涼しい場所で休養させます。

E：Emergency 119番通報

意識がない、体が熱い、水分がとれないなどの場合は救急車を要請します。

その際、体調不良になった現場の状況、気温、運動の強度・内容・時間を救急隊員に説明します。



ぐっすり眠るために…

暑くて寝つけないときは、次のようなことを心がけてみてください。

- お風呂につかる
お風呂につかって上がった、からだの中の「深部体温」が下がることでしっかり眠れます。
- 寝る前にスマホなどを使わない
画面から出ている光を寝る前に見ると眠りにくくなります。
- エアコンで部屋を過ごしやすくする
寝ている間はタイマーをセットしましょう。

治療証明書の提出をお願いします



治療証明書
年 組 氏名

みなさんが心も体も健康に明るく学校生活を送るために、自分の健康状態を知ることは大変重要です。健康診断実施後には、結果を皆さんに返却します。その結果をよく確認し、治療が必要であることが記載されているときは、保護者と相談し、夏休み中に医療機関を受診してください。

保護者の皆様も、ご協力よろしくお願いいたします。

室内でも熱中症対策が必要です!



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月~9月)によれば、
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。
次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう!



**部屋の温度・湿度を
こまめに確認する**

高温多湿では
ないですか?



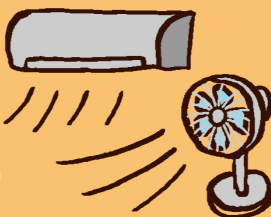
**のどがかわいていなくても
こまめに水分を補給する**

汗をかいたときは塩分も!



**適切な室温
(目安は28℃以下)に保つ**

エアコンの除湿機能も活用しよう!



夜間(就寝中)の
熱中症にも注意しましょう。
適切にエアコンなどを使い、
寝る前の水分補給も
忘れずに!



スクールカウンセリング の活用

日常生活、学習、進路、
人間関係、家族のことなど
1人では解決困難なこと…
生徒・保護者・教職員の
誰もが利用できます。

7月は1日、8日、17日、22日

9月は 9日、20日、30日

に公認心理師の資格を持った
カウンセラーが来校予定です。
完全予約制となっています。
興味のある人は保健室または
担任へお知らせください。

生活のヒントを
もらいに行きましょう!



保健室から



私事ですが、7/5をもって産休に入らせていただくことになりました。後任の養護教諭は8月に着任される都合上、7月の保健室運営は通常とは異なります。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

- ・災害共済給付手続き→新規・継続共に書類がほしい場合は保健厚生部の先生へ伝えてください。書類の提出は後任の先生へお願いします。
- ・怪我・病気の対応→保健厚生部の先生が対応します。
- ・カウンセリング→生徒指導部の先生が通常通り対応します。
- ・健康上配慮が必要な生徒の情報等→後任の先生にしっかり伝えますので、ご安心ください。

現場からは離れますが、生徒の皆さんの心身の健康を心から祈っています。また復帰した際には、どうぞよろしくお願いいたします。

6月の保健室利用状況をお知らせします。夏休みまであと少し!夏の疲れを溜めないでね。
怪我 23件、病気 62件、相談 11件、その他 4件 / 1年生 25名、2年生 35名、3年生 39名

