



令和7年7月17日
上天草市立姫戸中学校
保健室 迫中

7月には「涼月」という別名があります。昔の人は、7月を秋と考えていて、夕方や夜などの涼しさを表現されたものだそうです。また、「秋初月（あきはづき）」という別名もあるそうですが、これは「秋の初め」という意味ですね。しかし現在の7月は、これからが夏本番です。そして、熱中症になりやすい季節でもあります。みなさんにいつも伝えています「睡眠をしっかりとり」「朝ごはんを食べる」などの生活リズムを整えるほか、「水分補給」や「運動時の休憩」などもしっかり行って、夏を元気に過ごしてください。

天草広域連合消防本部 東天草分署 「命の大切さを学ぶ」講習

救急救命を学びました！

姫戸中学校は7月を「命を大切にする月間」として、その中で消防署職員の方々から、災害時等の救急活動において適切な救命処置ができるよう講習を受けました。



【感想(一部)】

- ・もしもの時に迷わずにできるように、しっかり復習し、また講習があれば自分から積極的に参加していきたい。
- ・心臓マッサージと AED の使い方を初めて知ってよかった。AED の指示をしっかり聞いて最善の対応ができたらしい。
- ・AED は見かけることがあっても実際に使い方を学ぶことがなかったので、この講習で勉強できてよかった。
- ・心臓マッサージのやり方も AED の使い方も簡単だったが、気を付けることがたくさんあった。
- ・AEDのおかげで助かる人が増えたことを知れて、AED の場所と使い方を覚えておくことは大切だと思った。
- ・昨年も講習を受けていたのに、なかなかすることがないので忘れてしまっていた。実際に胸骨圧迫を行って2分間の時間を続けるのはとてもきつかった。救急救命士の方はすごいと思った。
- ・もしもの時のことを考えて心臓マッサージと AED の使い方が分かったし、救急処置をその場でするかしないかで、生存率がぐんと下がることを知り、自分から勇気を出して行動しようと思った。
- ・倒れている人の確認や意識があるか声かけをし、周りの人に AED や119番通報をお願いして、胸骨圧迫や AED を使って、救急車がくるまで、自分から命を助ける行動をしようと思った。
- ・119番通報の受け答えなど今まで聞いたことがなかったので、自分が通報する側になったら、冷静に伝えられたらいいと思った。

＊もしもの時に備えて、学校や学校以外でも A E D がどこにあるのか設置場所を知っておきましょう。

＊姫戸中学校の A E D の場所は「職員玄関」と「保健室」にあります。

熱中症予防「手のひらの冷却」



今年の夏は6月から熱中症警戒アラートが発令され、体育の授業だけでなく、部活動や駅伝の練習をしている人は特に熱中症予防に気をつけていますね。こまめな水分補給と休憩など予防方法はたくさんありますが、これからプラスで覚えてほしい方法があります。それが「手のひらを冷やすこと」です。手のひらには AVA 血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです

【手のひらを冷やす時のポイント】

*氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的です。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤を使ったり水道水で手を洗ったりでもいいです。夏休みの駅伝の練習の時には、運動前と休憩中に1〜3分程、こまめに冷やすとより予防効果が高まります。



熱中症予防「水だけでは危ない?」

「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫」と思っている人も多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。汗には塩分（ナトリウム）が含まれているので、駅伝などのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることもあります。そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツ飲料や塩タブレットで塩分も一緒に補給することが大事です。学校では、駅伝の練習中は塩分チャージや塩あめを準備していますので、駅伝の練習に参加するときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとるようにしましょう。



熱中症

ココに気をつけて!

- ・ **睡眠**をしっかりとる。
- ・ **朝ごはん**を食べる。
- ・ 運動中はもちろん、その前後にも、**水分や塩分を補給する**。
- ・ 運動するときは、**ときどき休憩する**。
- ・ 体調が悪いときは、**運動しない**。



「熱中症かな?」と思ったら...

- ☐ 木かげなど、風通しのいい場所で、衣服をゆるめて休む。
- ☐ 意識がある場合は、両手と両足を水につける。
- ☐ 意識がない場合は水道水をかけ、風を送る。



- ☐ 冷たい水やお茶、スポーツドリンク(*)などを飲む。*はききやけいれんがない場合