



令和 2 年 7 月
上天草市立姫戸中学校
保健室 柴田 美紅

学校が再開して 1 か月が経ちます。つかれはでてきていませんか？たまには休むことも大切です。

また、本格的に暑くなってきましたね。これからどんどんと暑くなります。しっかり熱中症対策をして、暑い夏を乗り切りましょう！



熱中症

おうきゅうしょう

応急処置は

FIRE で！

F

Fluid…水分補給

液体（水＋塩分）の経口摂取または点滴。意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う。



※経口摂取…口から直接飲んだり食べたりすること

R

Rest…安静

運動の休止。涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる。足を高く上げた状態で寝かせる。



I

Ice…冷却

衣服をゆるめる。ホースを使って全身に水をかけたり、濡れタオルを体にあてて風を送って冷やす。可能であれば、氷水に全身をつける。



E

Emergency…119 番通報

119 番通報（救急車の手配）。意識状態・体温をチェックし、現場の状況や気温、運動の強度・時間などの情報を救急隊員に提供。



エアコン活用法

使うポイント

- 設定温度は 28℃くらいに
- 風を体に直接当てない
- 部屋に長時間こもって使わない
- 寝るときはタイマーをセットする



※暑いからといってエアコンに頼りすぎるのは体によくありません。適度に汗をかくことも大切です。

梅雨（つゆ）が明けると、本格的に夏本番です。先月号でもお伝えしていますが、熱中症に気をつけてください。

熱中症にならないために、暑い時間帯の運動を避けたり、水分をこまめにとったり、普段から規則正しい生活をしましょう。

また、熱中症になってしまった時の対処法を知っておくと自分の命や、身近な人の命を守ることにつながります。

夏かぜに注意！！

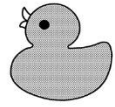


かぜは冬にかかるイメージですが、夏にもかぜをひくことがあります。夏の暑い気温・高い湿度を好むウイルスがいます。高熱、のどの痛み、せき、おう吐・下痢、目やに、^{ほっしん}発疹などが主な症状です。エアコンの効いた部屋から、暑い外へ出る…を繰り返すことで、体の免疫力が^{めんえきりよく}下がり、夏かぜにかかりやすくなります。夏かぜにかからないためにも、早寝・早起き・三食と、生活リズムを整えて、強い体づくりをしましょう！

暑さと疲れに負けない夏の入浴術



暑いからと言って、シャワーだけで済ませている人はいませんか？
夏の疲れには「入浴」がオススメです。



温熱効果

血行がよくなり疲労物質の除去



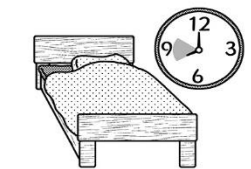
水圧効果

水圧でほどよいマッサージ効果



浮力効果

重力から解放されてリラックス



オススメは…

寝る1～2時間前



かけ湯



半身浴



洗う



全身浴

毎朝の健康観察、お世話になっております。

夏も心配、感染症…



毎朝の健康観察、よろしくね。

毎朝生徒の健康観察、ありがとうございます。毎日体温を測り、今日の状態を確認することで、生徒自身も自分の体のことを意識する機会になっているのではないかと思います。

朝、いつもと比べて体温が高い、体の具合が悪い、などの新型コロナウイルス感染が疑われる症状や、原因不明の症状があれば、念のため学校を休んでいただくことになっています。その際、欠席ではなく、出席停止となります。生徒の健康状態把握のためにも、今後も続けていきますので、どうぞよろしくお願い致します。