

# ほけんだより



令和6年7月9日

合志楓の森中学校 保健室

文責 橋爪 昭子

7月に入ってから、暑いが続いています。急に暑くなると「暑熱順化」が間に合わず、熱中症の危険性が高まります。「暑熱順化」とは、体を徐々に暑さに順応させていくことです。熱中症かも？という症状が出たら、早めに応急処置をしましょう。



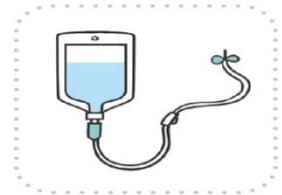
## 熱中症の応急処置は



### Fluid

液体（水分+塩分）の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



### Icing

身体の冷却

衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



### Rest

運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



### Emergency

「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



## 西村スクールカウンセラー来校日

相談を希望される方は、申込書を担任または、養護教諭（橋爪）まで提出されるか、電話（245-7738）でご連絡ください。期日については、日程調整をして、学校からご連絡します。お気軽にどうぞ！！

9月17日（火）2限目～6限目  
 10月29日（火）2限目～6限目  
 11月12日（火）2限目～6限目  
 11月28日（木）2限目～6限目  
 12月17日（火）2限目～6限目

生徒氏名	年 組 ( )
保護者氏名	
相談希望日(月)	