

ほけんだより



平成 22 年 7 月 22 日
村上市立神納中学校
保 健 室

いよいよ夏休み☆

1 学期が終わり、夏休みに入りますね。楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。

夏休みは自由にできる時間が増える分、自己管理も必要になりますね。毎日健康に過ごすために、規則正しい生活を心掛けましょう。

検査や治療は夏休みがチャンス！！



熱中症に要注意

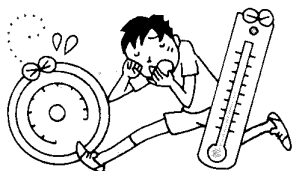
晴れた日には、真夏の日差しが照りつけて、気温とともに、熱中症のリスクが急上昇。十分気をつけて！！



こんなときに注意

！ 熱中症は、屋内でも起こります。

- ・気温が 25℃以上 (30℃以上は特に注意)
- ・湿度 60%以上
- ・風が弱い、風通しが悪い
- ・睡眠不足
- ・暑さに慣れていない
- ・疲れている



こんな症状に注意

- ・めまい、ふらつき
- ・吐き気、吐く
- ・38℃以上の発熱
- ・皮膚が乾いている (全く汗をかかない)
- ・意識障害 (自分の名前が言えない、刺激しても反応しない、など)



熱中症の応急手当

- ① 涼しい場所に移動。
- ② 頭、首、わきの下、足のつけ根を冷たいぬれタオルや水で冷やす。
- ③ 水分補給をする。(スポーツドリンクがよい。)
※重症な場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

熱中症の予防方法

- 水分補給が重要
運動 30 分前に 250~500ml、運動中は 20 分に 1 回・ひと口~200ml をゆっくり飲む。
汗をかくと体内の塩分も失われるため、スポーツドリンクや食塩水がよい。
- その他にも…・規則正しい生活をする、
・屋外では帽子をかぶる

3年生 救命講習

先週 16 日 (金)、村上消防署の方の指導のもと AED を使った心肺蘇生法などの応急手当について学びました。応急手当の重要性について説明を聞いたり、実際にダミー人形を使って実技演習を行ったりしました。暑い中での学習でしたが、みんな汗を流しながらも一生懸命頑張って取り組んでいました。また、準備や後片付けにすすんで重い荷物を運んでくれた男子、とても素晴らしかったです。これからも、いざというときや普段の生活で、人のために自分ができることを行っていってほしいと思います。



茉衣佳さん&春香さん



武田先生も胸骨圧迫 (心臓マッサージ)



翔さん、呼吸の確認



プロ☆