



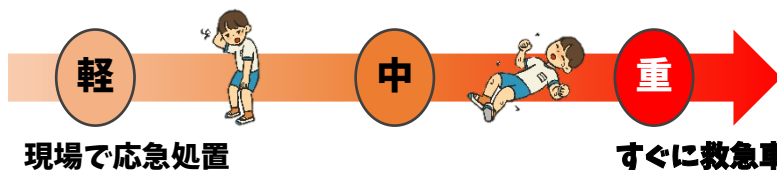
いよいよ夏休みがはじまります。1年生にとっては緊張した1学期だったことでしょう。2,3年生にとっても、新しい教室で仲間との活動、部活動で体力も使ったと思います。お疲れさまでした😊
部活動に所属している生徒のみなさんは、夏季大会を控えていますね。日ごろの成果が十分に発揮できるよう心から願っています！感染症、熱中症にも気をつけてくださいね。

日に日に気温上昇！熱中症に注意しよう！

熱中症は、晴天時の暑いときだけでなく、湿度の高い時も起きやすく、高温多湿である梅雨明けの暑い時が最も発生リスクが高いです（特に今！！）。症状は進行することがあります。その後の経過にも注意が必要です。悪化するようなら速やかに救急車などで医療機関を受診してください。

★ 熱中症の重症度

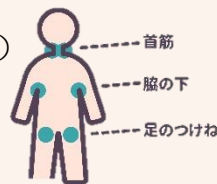
- | | | |
|----------|----------|-----------|
| ●めまい | ●頭痛 | ●意識がない |
| ●立ちくらみ | ●吐き気 | ●体温が高い |
| ●汗がとまらない | ●力がはいるない | ●まっすぐ歩けない |
| ●筋肉痛 など | ●だるい など | ●けいれん など |



軽度の症状のみ、現場での
応急処置と見守りでOK！
中等度以上の症状の場合は
すぐに病院へ。

★ 応急処置のポイントは「体を冷やして水分補給」

- 1 涼しい場所に移動し、あおむけに寝かせる（クーラーがきいた室内など）
- 2 身体冷却…衣服をゆるめ、保冷剤で太い血管の部分をややす（右の図）
- 3 水分補給…脱水に注意！！経口補水液がおすすめです。



予防 のポイント

服装

- 薄い色の服
- 吸湿性や通気性の良い素材
- 屋外では帽子の着用
- 直射日光を避ける
- 保冷剤の併用

天候

梅雨の合間の晴れ間・
梅雨明け・30度以上は注意！

急に暑くなる日、
梅雨の合間の晴れ間や梅雨明けなど、
高い湿度は熱中症のハイリスクです。
また、気温30度以上における運動は
危険です。

（米国小児科学会では中止勧告あり）



屋内 屋内でも油断しない！

日差しのない屋内でも、
屋外と同様に注意が
必要です。
特に体育館は風もなく
締め切っていることもあり、
熱中症のリスクが
高いです。

締め切った
体育館などは
特に注意



参照：救急119ドクター 熱中症

救命救急の授業を行いました

7月4日、2年生対象に「救命救急（BLS）」について授業を行いました。講師は西消防署3名の消防士の方々です。

長門市の救急搬送の件数は毎年約2000件。そのうち心肺停止状態であるのは90件ほどです。いつ、どのタイミングで、自分が倒れている人と出会うかわかりません。

今回の授業では、「倒れている人に手をさしのべる勇気をもつこと」
「心肺蘇生法の重要性を理解して実践できるようになること」
を軸に学びました。

今月の保健目標

「救命」
について知ろう



★ 救命救急（BLS）について

救急車が到着する平均時間は8分です（菱海中は2分ほど）。

倒れた人や反応のない人を発見したら・・・

- ① 周囲に危険はないか、安全確認。意識、呼吸の確認を行う。
 - ② 大きな声で応援を呼び、119番通報、AEDを要請。
 - ③ 胸骨圧迫を強く、深く、絶え間なく行う。
 - ④ AEDが到着したら、すぐにAEDを起動させ、音声の指示に従う。
- ◎菱海中学校のAEDは職員室横にあります（右写真）。



大きな声で助けを呼ぶことや、絶え間ない胸骨圧迫をすることに最初は戸惑いを感じる生徒もみられましたが、練習を重ねるうちに声をかけあい、『協力して助ける』ことができるようになっていきました。

保護者さま

1学期間、お子さまの体調不良時のお迎えや提出物、感染対策など、たくさんのご協力をありがとうございました。夏休みは屋内外ともに熱中症が心配されます。水筒やタオル等のご準備をよろしくお願いいたします。

★提出物のお願い（お子さまを通して）★

- ① 給食エプロン・・・保健室に提出。養護教諭不在時は職員室まで提出。
 - 部活動に所属している生徒：7月26日（金）まで
 - 部活動に所属していない生徒：8月1、2日（学力UP学習会）まで
- ② 健康の記録・・・始業式 9月2日（月）に回収（表紙に押印をお願いします）

