

へるす 7月号

2-4

平賀 咲綾
栗栖 優翔

もしかして熱中症？

次のような症状がでたら熱中症です。

めまい・失神・全身倦怠感・筋肉痛
脱力感・吐き気・嘔吐・頭痛
四肢や腹筋のけいれん(つる)

重症が疑われるときは...

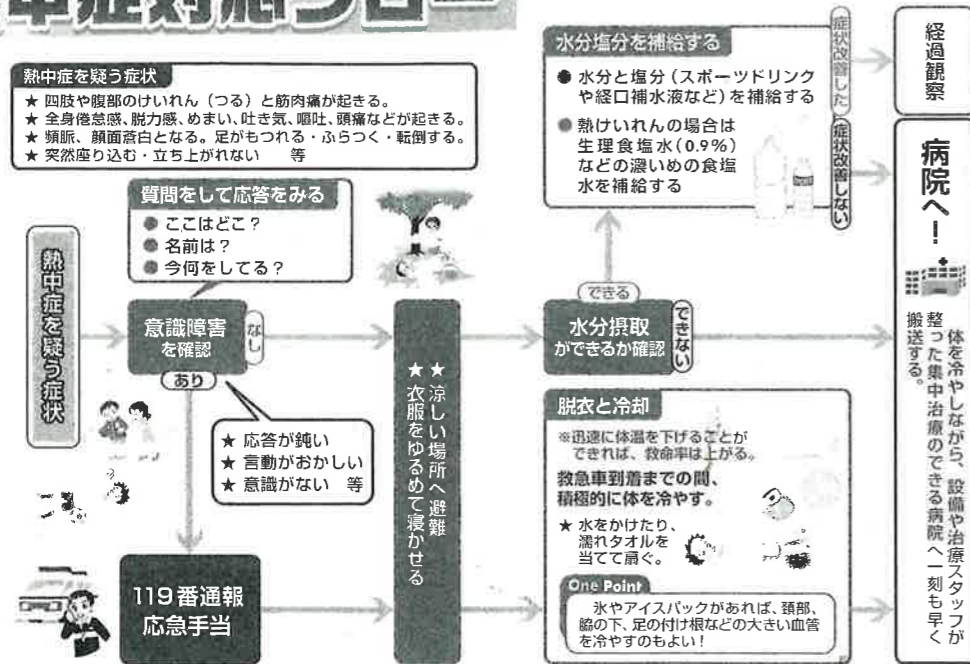
速やかに冷却の処置
119番に通報し、病院へ!



★熱中症は、万一発症した場合でも、迅速かつ適切な処置で回復します。しかし、熱中症による死亡事故はなくなっていません。

⚠️運動部はもちろん、そうでない人も気をつけましょう。

熱中症対応フロー



応急処置でたいせつな3つのポイント

ポイント1 涼しい場所へ移動しましょう

まずはクーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。屋外で、近くにそのような場所がない場合には、風通りのよい日かげに移動し安静にしましょう。

ポイント2 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう

衣服をゆるめて、体の熱を放出しましょう。氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。皮ふに水をかけて、うちわや扇子などでおおくことでも体を冷やすことができます。うちわなどがない場合はタオルや厚紙などであおいで、風を起こしましょう。

ポイント3 塩分や水分を補給しましょう

できれば水分と塩分を同時に補給できる、スポーツドリンクなどを飲ませましょう。おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、誤って水分が気道に入る危険性があるので、むりやり水分を飲ませることはやめましょう。

充実した夏休みのために ～健康診断の結果から～



もうすぐ夏休み! 今から様々な予定を立てていることでしょう。充実した夏休みを送るためにも自分の健康を整えましょう。

4月の身体測定で病気や体の異常が見つかった人は早めの受診をしましょう。また、体調に異常、異変を感じた人も放置せず、早めの治りょうを行きましょう。異常がなければ不安を抱えずに優意義な時間か、異常が見つかっても早期発見、早期治りょうで、治せる可能性が大幅にアップします。

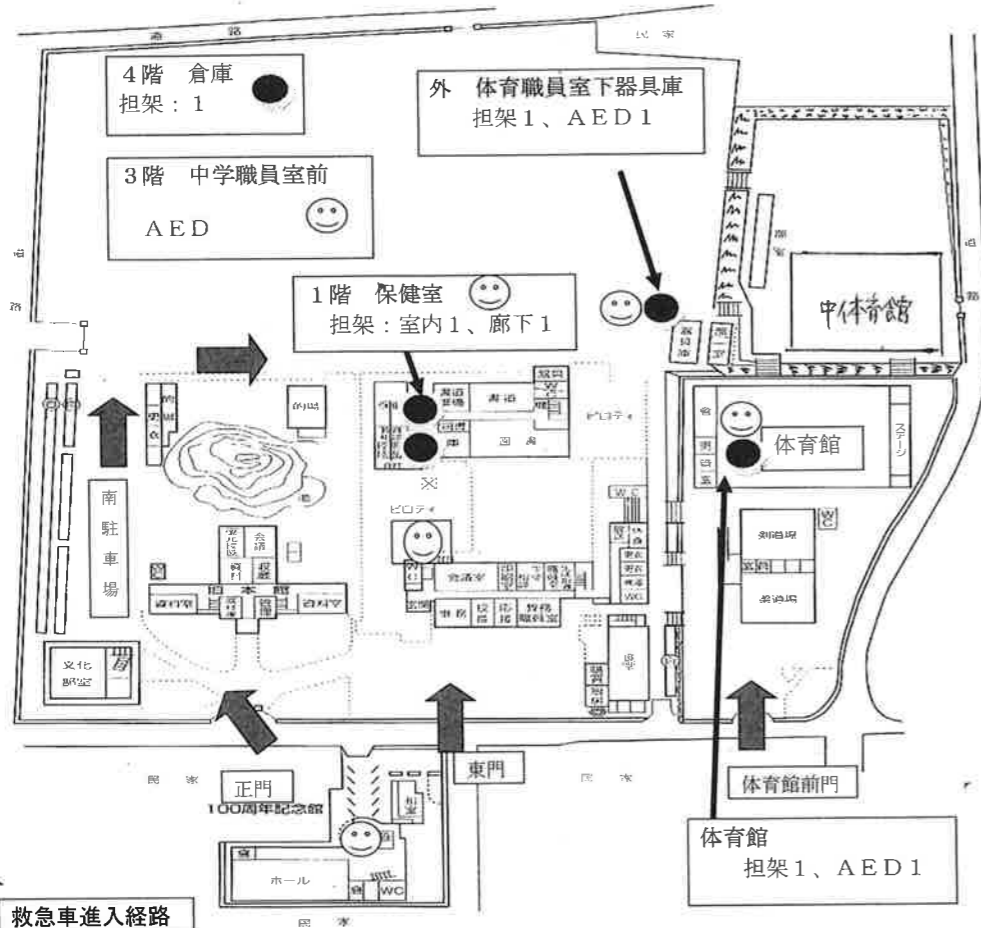
早めの受診で優意義な時間をすごしましょう。

知っていますか？

校内 AED 設置場所

校内 AED 設置場所 ☺ 校内担架設置場所 ●

H300404 現在



☺ 百周年記念館…カウンター奥 (ボックス内)

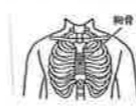
☺ 体育館玄関壁…AED 収納ボックスのフタを開けると大きなアラーム音が出る
収納する際には、体育教官室の鍵を使用してフタを閉める

☺ 体育職員室下器具庫 (入って右手の場所)…AED のフタを開けるとアラーム音が出る
収納する際には、フタを確実に閉める

☺ 保健室内…入って直ぐ右手ロッカー上

☺ 玄関入って正面 トイレ入り口・棚の下

☺ 中学職員室前



胸骨圧迫の仕方

① 垂直に体重をかけられるように、両肘をまっすぐ伸ばす。

② 胸に置いた手のひらの真上に肩をもってくる。

③ 30回を目安に圧迫を行います。 * 圧迫の深さ 成人は約5cm
子どもは胸の厚さの約1/3
* 圧迫のテンポ: 100~120回/分

AEDの使い方

AEDにはフタを開けると電源が自動的に入るものもあります。

① 電源を入れる。 ② 電極パッドを貼る。

③ AEDが自動的に傷病者の心電図を解析する。

④ AEDからショックの必要があると解析された場合
近くに人がいないか確認をしショックボタンを押す。
(体に触れていないか)

あわてず、音声に従って
ください。



救急車を呼ぶ時は…



をさがせ!

数年前、駅伝の最中に心肺停止で倒れた選手の元へAEDを手に駆けつけたのは、なんと同じ駅伝に出場する中学生でした。心肺停止になったとき、すぐにAEDを使うことができれば、生存率はぐっと上がります。

♥本校のAEDは にあります

♥学校外ではAEDマップを活用

スマホのアプリやネットで、近くのAEDがある施設を見られます。家の近くならどこにあるかな? 調べてみましょう。

誰かが助けを必要としているとき、みなさんにもできることがあります