

# 保健通信 第4号



2023.7  
いなべ総合学園高等学校  
保健室

中間考査②も終わり、ほっとしている人がほとんどでしょうか？もうすぐ夏休みが始まりますね。長いお休みになるので、健康と安全に気をつけて生活しつつ、学生生活でしか味わえない夏休みを思う存分楽しんで良い思い出をたくさん作ってほしいと思っています。



## ◆◇熱中症に気をつけよう！！◇◆

今も十分暑いですが、夏休み中はさらに気温が高くなります。そこで、気をつけてほしいのが「熱中症」です。「ちょっと体に違和感を感じるけど..きっと大丈夫」といったように安易に思っていると症状がひどくなったり、時には命を落とす危険性があります。

### こんな症状があったら…

- めまい・立ちくらみ
- 手足のしびれ
- 吐き気・嘔吐・頭痛
- 倦怠感（だるい）
- けいれん
- 意識障害
- 高体温（からだに触ると熱い）



処置で対応しよう！

### **F**luid 『液体』(水分+塩分)の補給

意識がはっきりしていて、自分で飲むことができる場合には、スポーツドリンクなどを飲む。意識がなかったり、自分で飲めなかったりする場合には病院に運ぶ必要あり！



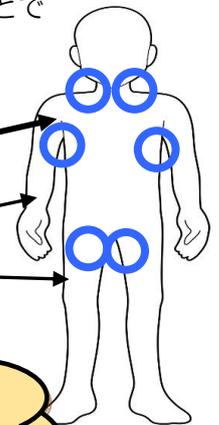
### **I**cing 『からだの『冷却』』

- 衣服を緩める、もしくは脱がせる。
- うちわや扇風機で風を送る。
- 氷のうや冷えたペットボトルなどでからだを冷やす。

からだを冷やす部分は？



首筋  
わきの下  
足のつけ根



この3か所には太い血管があるので集中的に冷やすことで、効果的に体温を下げるができます。

### **R**est 涼しい場所で『休息』

日陰や風通しのいいところなど、涼しい場所（可能であれば冷房の効いた部屋）で休ませる。



### **E**mergency 『緊急事態』の認識

大きな声で呼びかけ、反応や体温をチェックする。ほっとしている、言動がおかしい、などの症状があれば重症のサイン！すぐに救急車を呼ぶ。



**4つの対応をしっかり覚えて  
いざという時に対応できる  
ようにしましょう！！！！**

## ◆◇夏休みの生活について◇◆



- ① いつもの生活リズムを崩さず、3度の食事もしっかりと食べましょう
- ② クーラーのかけ過ぎに注意しましょう
- ③ 熱中症を含め体調管理に気をつけましょう
- ④ 携帯電話（SNS等）は、マナーやルールを守って使いましょう
- ⑤ 色々な誘惑に負けない心を持ちましょう
- ⑥ 計画的に宿題を終わらせて余裕のある生活を送りましょう
- ⑦ ハメを外さず、ルールを守りながら思いっきり楽しんで良い夏休みにしましょう



## 誘惑に負けない！誘われても「NO」と言おう！

夏休みは色々な誘惑があると思います。特にお祭りや花火大会などで人がたくさん集まる所に行く機会も多くなり夜遅くまで遊んでしまう人もいるかもしれません。もしかするとそんな時に「お酒・タバコ・薬物」などの誘惑があるかもしれません。「少しくらいならいいか・・・」「みんなやってるし、自分だけじゃないし・・・」「見つからなければいいでしょ・・・」と気がゆるむ事もあるでしょう。しかし、これらは成長途中のみなさんの体や心を壊すものです。誘われても「NO!」と言える心を持ってください。絶対にダメです。自分の体と心を大切にしましょう。自分を守れるのは自分しかいません。



## 応急手当講習会を開催しました！

6月30日（金）、テスト最終日の放課後に部活動生を対象とした「応急手当講習会」を開催しました。参加してくれたみなさん、テスト後にも関わらず本当にありがとうございました!!!一生懸命聞いてくれて、アンケートもしっかり書いてくれて先生は嬉しかったです。

そのアンケートの中で質問がありました。質問内容と答えは下記の通りです。

**Q：救急車を呼ぶときに小さな事では呼んだらいけないと言われたのですが、ケガであればどれくらいのひどさで救急車を呼べばいいですか？**

**A：ケガの場合だと、「意識がもうろうとしている」「ケガした所が変形している」「出血量が多い」「苦痛が強い」「広範囲にやけどをした」等の場合は救急車を呼びましょう。**

※ケガ以外にも救急車を呼んでほしい症状がのっている図の一部を学年掲示板に掲示しておきますのでぜひ見てみてください。QRコードからも見れますのでぜひ保存してじっくりみてください。

いざという時に役立つかもしれません！

