

保健だより



愛媛県立
松山西中等教育学校
R5. 7. 13

本格的な暑さがやって来る！

1学期も残りわずかとなりましたね。7月には“小暑”“大暑”という言葉があります。“小暑”は暑さがだんだん厳しくなっていく頃、“大暑”は暑さが本格的になる頃という意味です。暑さが本格的になるということは、熱中症になりやすい時季が来たということ。水分や塩分が足りないとき、体調が悪いとき、睡眠不足のとき、朝食を食べていないとき等は、熱中症になりやすいです。日頃から生活習慣を整え、暑さに強い身体づくりをしておきましょう。



熱中症

応急処置は『FIRE』で！



F Fluid…水分補給

液体（水+塩分）の経口摂取または点滴。意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う



I Ice…冷却

衣服をゆるめる。ホースを使って全身に水をかけたり、ぬれタオルを体にあてて風を送って冷やす。可能であれば氷水に全身をつける



R Rest…安静

運動の休止。涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる。足を高く上げた状態で寝かせる



E Emergency…119番通報

119番通報（救急車の手配）。意識状態・体温をチェックし、現場の状況や気温、運動の強度・時間などの情報を救急隊員に提供

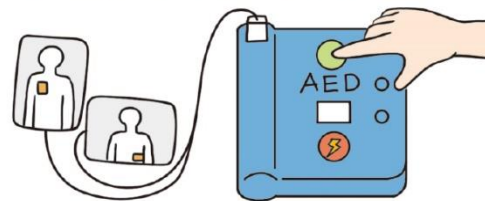


あなたが救える♡いのち…⚡AEDの使い方

夏休みは日常と行動が変化する分、事故が起きやすいとも言える時期。誰もそうした場面に遭遇する可能性があります。もしあなたのそばで人が倒れ、幸い、近くにAEDがあったら…。いのちを救うため、迅速に行動する必要があります。「そのとき」に備えて、AEDの使用の大まかな流れをあらためて見ておきましょう。

①電源を入れる

(※自動で入るものもあります)



②電極パッドを貼る



③AEDが心電図を解析する



④除細動(電気ショック)を行う



雷から身を守るために

雷が接近しているサインに気づいたら…

- 黒い雲が近づいて暗くなる
- ピカッと光ったりゴロゴロという音が聞こえる
- 急に冷たい風が吹いてくる



建物の中に避難しましょう！

×木の近く



×軒下



※近くに逃げ込む建物がないときはなるべく頭を低くして、しゃがみます。両足を閉じてつま先立ちになり、耳もふさぎましょう。

