

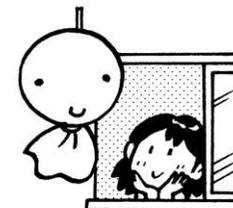


☆☆ 保健だより ☆☆

別府中学校 保健室 H28.6.9 (木)



6/5に関東地方が梅雨入りし、ついに雨がたくさん降る季節がやってきました。雨が降ると、通学中に手足や洋服がぬれることがあります。そのままだと、体が冷えて体調をくずすことがあるので、雨の日には、タオルと替えの靴下をかばんに入れておくといいですね。



雨が降り続いた後、パッと天気の良い日があると、心まで晴れ晴れします。ただし、そんな日は、急に気温が上がって「熱中症」になる危険があります。水分補給・塩分補給を心がけて、熱中症にならないようにしましょう。



「暑さに負けるな 中学生事業」

平成28年6月8日(水) 6校時実施

2年生を対象に、「暑さに負けるな 中学生事業」を行い、熱中症についての予防と処置方法について学びました。

また、消防署員による心肺蘇生法とAEDの使用法についての講義もあり、生徒全員が心肺蘇生法を体験しました。

< 「暑さに負けるな中学生事業」の感想 >

水を飲んでおけば大丈夫だと思っていたけど、塩分もとらないと危険な状態になることがよく分かった。自分や友達の熱中症のサインを見逃さないようにしたい。
2-1女子

少しの油断で死に至ってしまう可能性もあると知り、とても怖いと思った。使う時があっただけでほしくないけれど、あつたら教えてもらったことを生かしたい。
2-1女子

心臓マッサージは思っていた以上に体力をつかった。実際にやる時は、みんなで協力して行う必要があるな、と思った。
2-1男子

熱中症はどんな時に起こるの？

要因

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・激しいスポーツ

発症

安全と思われがちな室内での発症が多いことにも注意が必要!!!



朝ごはんを食べるだけで、熱中症になるリスクが減るという事実に驚きました。朝ごはんをちゃんと食べようと思いました。
2-2男子



熱中症はちょっとしたことで発症し、また、ちょっとした予防で防げると分かった。私が入っている部活でも、水分補給について話し合っていきたい。
2-2女子



今日は、心肺蘇生とAEDを実際に体験できて良かったです。今日から私も、倒れている人を見かけたら、助けることができるので、嬉しいです。
2-2女子

熱中症の予防と処置方法を学んで「暑さに負けない元気な中学生」になりましょう。部活動でも熱中症対策を話し合ってみましょう。



熱中症5つの予防法

- ①早寝、早起き、朝ごはん、給食で体調管理
- ②日傘・帽子、涼しい服
- ③日陰を利用
- ④水分補給、塩分補給
- ⑤こまめに休憩



熱中症4つの処置

- 涼しい場所へ移動する
- 楽な体位にする
- 衣服を脱がせ体を冷やす
- 水分・塩分を補給する

