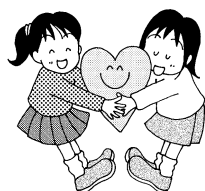




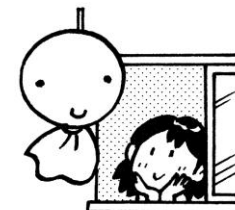
☆☆保健だよ☆☆

別府中学校 保健室 H27.6.5 (金)



6月は雨の多い季節です。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27年5月29日(金) 5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。



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!!!

私は外の部活なので、水分ととって、熱中症にならないように注意していましたが、他にも塩分をとったり、朝ごはんをしっかり食べたりする必要があることを知りました。



よく分からないことを言っている時は熱中症になりかけている、と分かりました。心臓マッサージの時に5cmも押すことを知って驚きました。

< 生徒の感想 >

AED や心肺蘇生をやる前は、難しそうだと思っていましたが、実際にやってみると難しいことはなく、特にAEDはやり方を音声で言ってくれるので、分かりやすかったです。

消防署の方の話を聞いて、AEDのスイッチは一度入れたら絶対に切らない、AEDのパッドは電気ショックが何回も出来るように貼りっぱなしにする、ということが分かりました。

熱中症でも死んでしまうことにびっくりしました。室内でも熱中症になるので、しっかり水分補給・塩分補給をしようと思いました。



心肺蘇生は最低でも1分間に100回やらなくてはいけないことを初めて知りました。今回は1分間110回のペースでやりましたが、とても大変で疲れました。

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

- 涼しい場所に移動する
- 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



