

ほけんだより No4

令和6年7月1日
柏崎市立東中学校 保健室

徐々に気温が高くなってきました。暑さで食欲が落ちたり、疲れを感じたりする頃ではないでしょうか。これからの季節、注意してほしいのが熱中症です。暑さ対策を万全にして夏を元気に過ごしましょう。

●● 熱中症に気を付けよう ●●

気温や湿度が高い状況下で体温調節がうまくいかなくなると、めまいやだるさ、頭痛、吐き気などの様々な症状が現れ始めます。普段からこまめな休息や水分・塩分補給を心がけ、熱中症を予防しましょう。また、朝食欠食や睡眠不足、体調不良の状態では特に熱中症になりやすいといわれています。食事と睡眠は熱中症対策の基本です。規則正しい生活で、体調を整えましょう。



熱中症の応急処置は

「FIRE」!



Fluid

液体（水分＋塩分）の経口摂取

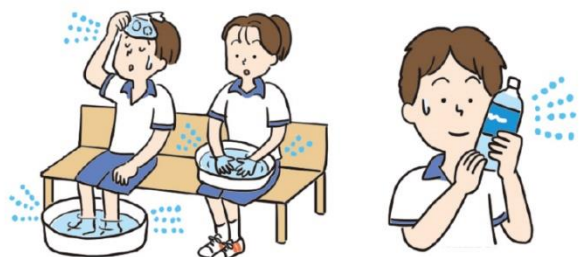
意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



Icing

身体のコリ

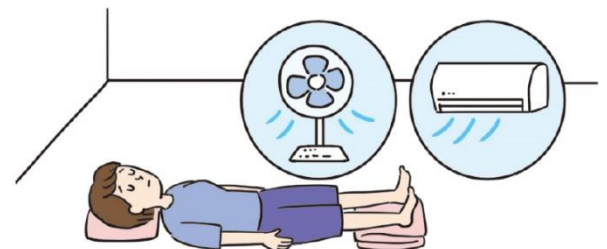
衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



Rest

運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



Emergency

「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



⚠ 熱中症は命にかかわる病態です。体に異変を感じたら、すぐに近くの人に知らせてください。⚠



暑さ指数 (WBGT) とは…人間の熱バランスに影響の大きい「気温」「湿度」「^{ふくしやねつ}輻射熱」※1の3つを取り入れた指標です。※2熱中症の危険度を判断する数値として用いられています。



※1 日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから出ている熱です。温度が高い物からはたくさん出ます。

※2 正確には、これら3つに加え、風(気流)も指標に影響します。

保護者の皆様へ

「結果のお知らせ」「健康診断の記録」をお渡しします。

4月から始まった定期健康診断が予定通り終了しました。調査票のご提出や検診準備等、ご協力いただき誠にありがとうございました。今月、「保健連絡封筒」に入れた状態で、以下の書類をお渡しします。

①眼科検診・視力検査結果のお知らせ(対象生徒のみ)

眼科検診の結果受診が必要な生徒(1・3年生)及び視力検査でB以下の生徒に配付します。
「保健連絡封筒」のみ、**7月5日(金)までに、学級担任へご提出**をお願いします。

②健康診断の記録(全員)

7月の保護者面談時に配付します。ご確認よろしくお願いいたします。

今年度の健康診断でのお知らせが配付されたご家庭は、早めの病院受診をお願いいたします。

配付された書類に関して、ご不明な点やご相談等がありましたら、養護教諭までお問い合わせください。