

7月のほけんダョウ

真野中学校 保健室 令和5年7月6日 発行

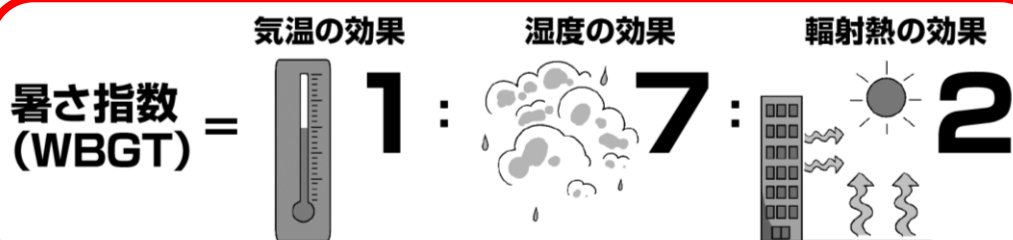


7月には「ナイスの日（13日）」という記念日があり、“素敵なこと”を探す日だそうです。
「疲れた…もうダメだ」と思うより「よく頑張った！えらいぞ自分！」とほめてあげる方が、いい結果につながるそうです。暑い日が続きますが、“ナイス”なことを見つけて夏を乗り切りましょう。熱中症から命を守るために多めの水分を必ず持参しましょう！



暑さ指数「WBGT」ってなに??

暑さ指数（WBGT）という言葉聞いたことがありますか？これは人間の熱バランスに影響の大きい、気温、湿度、輻射熱（日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物などから出ている熱）の3要素を取り入れた環境温度の指標です。



湿度が高い場所では汗が蒸発しにくいので、体から熱を放散することが難しくなります。そうすると熱中症になるリスクは高まるので、暑さ指数では湿度が重要な指標になります。



暑さ指数（WBGT）が 28 度を超えると熱中症発生率が急上昇する【**嚴重警戒**】、31 度を超えると、外出はなるべく避けて涼しい室内に移動する【**危険**】などがあります。

保健室前と昇降口、職員室前に WBGT が掲示してあります！確認してくださいね！



熱中症 緊急時の対応

水分と塩分を補給する（経口補水液）

うちわなどであおぐ

★涼しい場所へ移動！
★衣服をゆるめる！

もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう！！

日かげで休む

おかしいと思ったら、救急車を呼ぶのをためられないで！

だいじょうぶ大丈夫?? そのひと言で救える命がある

首、わき、足の付け根を冷やす

足を少し高くする

もっと練習してうまくなりたい みんなの足を引っ張りたくない

がんばりやさんは、自分でも気づかなくうちに無理をしがち。もしつらそうな友だちがいたら、あなたが声をかけてあげてください。

あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。
自然に声をかけ合える雰囲気をもみんなで作っていきましょう。

大丈夫？ 水分とってる？



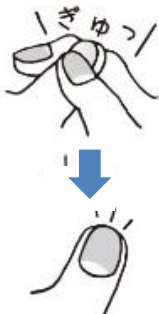
水分
足りている？

爪でチェックしてみよう！

熱

中症を予防

するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分でわかりにくいですが、簡単にチェックする方法があります。



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれな、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな

水分補給を心がけましょう。



厚生労働省 HP より

おしっこの色で脱水状態をチェックすることができます！！

正常な尿の色は、薄い黄色です。ところが、体内の水分量が少なくなるにつれて、尿の黄色味は濃くなっていき、オレンジ色から茶褐色へと見た目が変化します。左の QR コードを読み取ってみてください。カラーチャートを活用して尿の色でみる脱水レベルや、水分補給すればよいかを示しています。ぜひ参考にしてください。

熱中症にならないために、こまめに水分補給を！！体調がいつもと違うな…と感じた時は休みましょう。



6月16日(金)AED 講習を行いました！！ 1・3年の保健委員と部活動の代表者が参加しました

日本赤十字滋賀支部から講師をお招きし、AED を使用した心肺蘇生法や、熱中症対策について学びました。

誰かが倒れているのを目撃したら・・・

- 肩をたたきながら、大声で呼びかける「大丈夫ですか？！」
- 反応がなければ大声で周囲の人を呼ぶ「誰か来てください！」
- 119 番通報と AED の手配を依頼する。
- 普段どおりの呼吸があるかの確認をする。

胸や腹の動きをみて、10秒以内で確認。判断に迷う場合は胸骨圧迫を開始。

- 胸骨圧迫**を開始する（胸の真ん中を、重ねた両手で強く！速く！絶え間なく！）
- AED を装着**する（音声指示に従いパッドを貼る。電気ショックの際は離れること！）
- 電気ショック後は、すぐに**胸骨圧迫**を再開する。その後も**音声指示に従う**。



きょうこつあつぱく
胸骨圧迫・・・胸が約5cm 沈むようにしっかり圧迫。約5cm は、単三電池の長さとおぼ同じです。



●胸骨圧迫はすごく力を入れてやることを初めて知った。

●家の近くの AED の場所を覚えたい。

●もし家の人などが倒れたときに助けられるようにになりたい。

●胸骨圧迫をやってみると意外と強い力でおさないといけないんだなあと考えた。

●まんがいちの時にになったら、今日学んだことをいかして人を助ける。

●「もしもしかめよ♪」のスピードで胸骨圧迫すればいいことがわかった。

●倒れている人がいたらすすんで助けたい。



いつ、どこで、なにがあるかわかりません。

もし、目の前で倒れている人がいたら、適切な対応で素早く対応できる人になってください。