



暑くなってきました。いよいよ夏がやってきますね。
暑くなってくると、**熱中症**が不安です。その不安が少しでも無くせると嬉しいです。もう1枚も熱中症についてまとめたので一緒に確認してくださいね。

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却

手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられる！！

※ 手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています



↓ 手のひらを冷やすときのポイント

- ★ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ★ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすと予防効果が高まります

お互い気にかけて全員で熱中症対策を

ひとりで悩まずに相談してください

月に1回のペースで来校されています。次回は・・・

スクールカウンセラーの久保先生：7/16（木）

対象 生徒・保護者・教職員

予約方法 直接保健室へ来室または電話にて予約
担任や顧問を通して予約

期末テストおつかれさま ——！！

もうすぐ夏休み♡

夏休みのうちに **治療** を済ませよう

夏休みの間も勉強や部活動など忙しい人がたくさんいると思います。

ですが、1つだけお願いがあります。

学校での健康診断がすべて終わり、病院受診が必要な人には【結果のお知らせ】を配付しました。

結果のお知らせを受け取った人
受けられていない項目がある人

➡ **病院を受診してください**

特に虫歯は放置していると悪化してしまい、治療するのに時間や費用が多くかかってしまいます。

ちなみに…各学年の虫歯の数は

1年

139

2年

83

3年

76

病院を受診したら受診報告書を保健室まで提出

上高生の虫歯がゼロになりますように

夏休みの 過ごし方



起きる時間・寝る時間が遅くなりすぎないようにする



3食きっちり食べて、こまめな水分補給をする



たまには太陽光を浴びて、軽い運動をする

2学期も元気に登校できるような夏休みの過ごし方を

～ 熱中症の症状&運動指針 ～

重症度Ⅰ度【軽症】＝ 経過観察（▶良くならなければ受診）



- ☐ 意識ははっきりしている
- ☐ めまい・立ちくらみがある
- ☐ 筋肉痛・こむら返りがある
- ☐ 大量の発汗がある ☐ 生あくび

【応急手当】

- ・ 涼しい場所へ移動
- ・ 服を緩める
- ・ 脚を挙上し寝かせる
- ・ 水分&塩分補給

重症度Ⅱ度【中等症】＝ 受診（▶Ⅰ度の手当+速やかに受診）



- ☐ 意識が何となくおかしい ☐ 吐き気がある or 吐く
- ☐ 頭ががんがんする（＝頭痛） ☐ 体がだるい（＝倦怠感）

重症度Ⅲ&Ⅳ度【重症】＝ 救急要請（▶Ⅰ度の手当+全身冷却）



- ☐ 意識がない ☐ 体が熱い
- ☐ 呼びかけに対して返事がおかしい
- ☐ 体がひきつる（＝痙攣）
- ☐ まっすぐ歩けない or 走れない

◆Ⅲ度の中でもさらに注意が必要な症状（＝昏睡や多臓器不全などの致死状況）を発症

< 救急要請後は救急隊が到着するまでにやるべきことなどの指示を受けながら対応を！ >

暑さ指数計(WBGT)をグラントと体育館前に設置しています。

WBGT の 28 を超えると熱中症になりやすいので特に注意が必要です。
高温環境で体の熱をうまく逃がせず、体内に熱がたまって起こる体調不良を熱中症と言いますが、気温だけでなく、湿度と輻射熱^{ふくしゃねつ}、風が影響します。
※輻射熱とは、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。



WBGT	熱中症予防・運動指針	
31℃以上	運動は原則中止	特別な場合以外は運動を中止する（子どもの場合は特に）
28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので体温が上昇しやすい激しい運動は避ける
25～28℃	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので積極的に休憩をとり、水分・塩分補給をする
21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が起こる可能性あり。熱中症の兆候に注意する

救急車の呼び方 ～ 119 番通報 ～

1. 火事ですか？救急ですか？



救急です

2. 場所(住所)はどこですか？



**堺市西区上61番地
堺上高校です**

3. どうしましたか？



**誰が(〇年生)・いつ・
何をしていた・
どうなったか**

4. あなたの名前と連絡先(電話番号)を教えてください



**私の名前は〇〇です
学校電話番号は
072-271-0808 です**

※ 救急車は 【正門】 から敷地内へ入れる
保健室に救急車を呼んだことを報告する。
救急車を倒れた現場に誘導するため正門で待機する。