

スマイル③ No.5

令和4年7月15日
平戸市立中部中学校
養護教諭 江下聖奈

夏休み前に再確認！勇気をもって行動する！



心肺蘇生法・AED・移送法・水難救助の方法について平戸消防署中津良出張所の職員の方に指導をしていただきました。最後に保体給食部副委員長の川口夢心さんが、もし人が倒れていたなら今日習ったことを実践するという強い決意と感謝の言葉を述べてくれました。



水難救助で大切なこと

- ① 1人で海に行かない！
- ② 浮くものを持って行く！
- ③ おぼれている人を見つけたら、飛び込まずに、助けを呼ぶ！
- ④ おぼれた人が沈んでしまった場合は、その場所を覚えておく！

突然の心停止から救命するためにできることは、

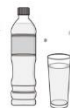
- ① 119番通報
- ② 胸骨圧迫
- ③ AEDによる電気ショックです。

胸骨圧迫をしないとしないのでは…
救命率は約2倍違います。

電気ショックが1分遅れるごとに…
救命率は10%ずつ低下します。



体の冷却は
早いほどいい！



熱中症に要注意！



5~10分

10~15℃

症状がある時

首・わきの下などの「太い血管」を冷却！

症状が出る前の効率的な冷却

手のひら冷却！



ふらつく、筋肉痛、頭痛や吐き気などの熱中症の症状が出ているときには、すみやかに首や脇の下などの太い血管を冷やして体温を下げるのが重要です。一方、症状が出る前に効率よく体を冷やす方法として注目されているのが「手のひら冷却」です。

保体給食部で熱中症対策コーナーをつくりました。熱中症の基本的な対策は、十分な睡眠と栄養です。その日の熱中症の危険レベルも掲示していますので、毎朝確認して、自分で体調管理を行いましょ。



「いっき飲み」で水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？体が一度に吸収できる水分は200~250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだと、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。

