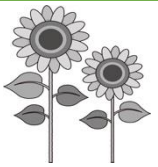


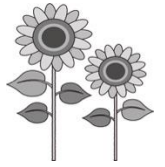
スマイル③ No.6



令和4年7月20日
平戸市立中部中学校
養護教諭 江下聖奈



夏休み、自分で守る自分の命



リズム崩さず！

受診のチャンス！

医学的に中学生は9時間の睡眠が必要だと言われています。学校がある日は厳しいという人も、夏休み中は十分な睡眠がとれるかも…
夏休み期間中、下の4つのこと、どれか一つでも、続けてください！

- ① 毎朝、同じ時刻に起きる。
- ② 毎朝、同じ時刻に着替える。
- ③ 日中、ゲーム・スマホの使用を制限する。
(特に午前中)
- ④ 毎日、同じ時刻に入浴・就寝する。

5分間
チャレンジも
続けよう！



1学期の健康診断の結果、受診が必要とお知らせを受け取り、まだ受診できていない人は、夏休みのうちに受診をしましょう。

三者面談時、学校が治療済みということ把握できていない生徒には、再度検診結果を渡します。治療中や受診済みの人は、お知らせください。



将来
後悔しないように
今、動こう！

熱中症の応急処置

熱中症への対応

もし、あなたの周りで人が倒れたら・・・
落ちついて、状況を確かめて対処しましょう

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直
頭痛・大量の発汗・不快感・吐き気
嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害
けいれん・高体温・手足の運動障害



はい ↓

チェック2 呼びかけに応えますか？

はい ↓

涼しい場所へ避難させて、
衣服をゆるめて体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

はい ↓

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

はい ↓

そのまま安静にして、
十分に休息をとりましょう

いいえ →

救急車を呼ぶ

いいえ →

涼しい場所へ避難させて、
衣服をゆるめて体を冷やす

いいえ →

医療機関へ

意識障害があり救急車を待つ場合は・・・

- ① 氷水に全身をつける。
- ② ホースで全身に水をかける。
- ③ ぬれタオルを体に当てて扇風機で風を送る。



30分以内に

冷却！

迅速に体温を下げることで
救命率は上がります！

※意識障害がある場合、
首やわきの下にアイスパックを当てて冷やす方法
は、単独では効果が低いです。

