

スマイル② No.6



令和3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「命」を守る行動を！！

- 1 熱中症対策
- 2 新型コロナウイルス感染症対策
- 3 健康診断後の早期受診・早期治療
- 4 水の事故を防ぐ



1 熱中症対策

睡眠不足や朝ごはんを食べていない人は、熱中症になりやすいです。生活習慣の乱れに注意しましょう。

また、お盆休み明けなどの部活は、暑さや激しい運動に体が慣れていないため、軽いトレーニングから始めましょう。

| 熱中症 症状別重症度 | |
|--|-------------------------------|
| I度 めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など | 涼しいところで休ませ、 水分・塩分を 補給する |
| II度 吐き気 体がぐったりする 力が入らない など | 衣服をゆるめ、 氷のうなどで 体を冷やす |
| III度 全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など | すぐに 救急車を呼ぶ |

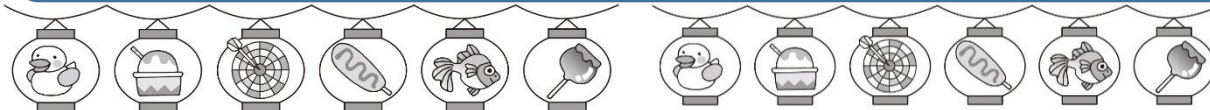
2 新型コロナウイルス感染症対策

- ・学校など集団生活の場に出かける時は体温を測りましょう。
- ・体調が悪いときは、無理をせずに自宅で療養しましょう。
- ・帰宅後や食事前の手洗いを必ずしましょう。
- ・メインは飛沫感染です。マスクを外しての会話は、とても危険です。



3 健康診断後の早期受診・早期治療

1学期に必要な健康診断が終わりました。受診の必要な生徒にはお知らせを配付しています。1学期中に受診ができなかった人は、夏休み中に受診できるよう、早めに計画を立てましょう。



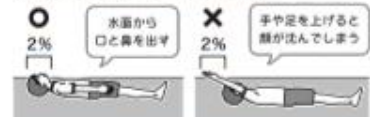
4 水の事故を防ぐ

おぼれてしまったら…!



水中から出る部分は“2%”

水中での人間の体は、息を吸った状態で体全体の約2%だけ水に浮く（水面から上に出る）ようにできています。呼吸をするためには、水面から出る2%を口と鼻にする必要があります。



※空気を吸い込んだ状態で、水との比重割合が1:0.98とした場合

3つの“ダメ”!

「助けて!」と大声で叫ぶのは“ダメ”

大きな声を出すと、体の中の空気が外へ出ていってしまい沈みやすくなります。

足がつかないところで立とうとするのは“ダメ”

無理に立ち上がろうとすると、水の中へ沈もうとする力が働いてしまいます。

沈まないように、とあわてて暴れるのは“ダメ”

暴れると、顔が沈んで息ができなくなります。また、落水後は衣服に空気が含まれていて浮きやすいのですが、暴れたり無理に泳ごうとすると空気が抜けてしまい、沈みやすくなってしまいます。

おぼれたときのキーワードは… 浮いて待て

UITEMATE

「背浮き」を覚えよう!

人間の体は空気を含んだ「肺」のある上半身が浮きやすく、筋肉の多い下半身は沈みやすいので、無理に立とうとすると沈んでしまいます。大の字になって浮かぶ「背浮き」を覚えましょう。

浮き具がある場合



空のペットボトルやカバンなど



おぼれている人を見つけたら…!



泳ぐのが得意でも、安易に水に入って救助しようとしてはダメ。大声で助けを求め119番通報を!



「大丈夫ですか?」と返答を求める声は聞きません。声を出すときから空気が出ていくからです。



浮き具があれば、顔に当たらないよう十分に配慮し、投げ渡しましょう。



助けが来るまでの間は、おぼれている人から目を離さないようにしましょう。

9月1日、80人の命がそろっていることが、何よりも大事です。

夏休みは、「これをやる!」と自分の目標を一つ決めて、たまには息抜きもしながら、有意義な夏休みを過ごしてくださいね。9月、学校で待っています。

