

# ほけんだより 7月

令和2年6月30日  
台東区立忍岡中学校  
校長 平井 邦明  
養護教諭 大野 愛

雨天や晴天の繰り返しで天候が安定しない時期です。学校では、エアコンを使用しながら換気をしています。汗をかかず、身体が暑さに慣れない上、マスクを着けながらの生活で、水分不足になりがちです。実は室内でも熱中症は起こります。のどが渴いていなくても、休み時間ごと意識をして水分補給をしましょう。

## 熱中症

### 今日の危険度チェック

#### 環境は…

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった

#### 身体面は…

- カゼ気味ではないか？
- 寝不足ではないか？
- 水分はきちんととっているか？
- 運動を普段からしているか？  
(久しぶりではないか？)

当てはまる日は  
気をつけよう！

## 上手に水分補給

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが渴いた」とは感じません。でも、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。

だから… **ちびちび** **せきめ**

水分補給が大切！

### 熱中症予防に 朝ごはん

食事は水分や塩分をとる大事な機会。食欲のないときは、スープや野菜を使ったジュースがおすすめ。



### 新型コロナウイルス感染症や食中毒予防のため、手洗い方法を確認しよう！

洗いのこしの多いところを意識して洗おう。



手の甲



手のひら

- 洗いのこしが多い
- 洗いのこしがやや多い

## 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初が肝心です。

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・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)



はい ↓

チェック 2

呼びかけに  
応えますか？

いいえ →

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

はい ↓

涼しい場所へ避難し  
服をゆるめ体を冷やす

チェック 3

水分を自力で  
摂取できますか？

いいえ →

涼しい場所へ避難し  
服をゆるめ体を冷やす



水のう等があれば、首、腋の下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう

はい ↓

水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液がよいでしょう



チェック 4

症状がよくなりましたか？

いいえ →

医療機関へ

はい ↓

そのまま安静にして  
十分に休息をとり  
回復したら帰宅しましょう



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

### 7月の保健行事

7月 9日(木)  
腎臓検診 2次  
1次で出せなかった生徒

7月 13日(月)  
腎臓検診 2次追加

7月 30日(木)  
全学年身体計測