

ほけんだより



国府高等学校保健室
令和 6 年 特別号

****熱中症に気をつけよう!!****

熱中症とは暑さによって全身に起こる障害の総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病の4つに分類されます。ただし、実際の熱中症は、これらの病態が明確に分かれて起こるわけではなく、組み合わせっていると考えられています。本格的に暑くなる前に熱中症のことを知り、予防していきましょう！

特に、国府高校の生徒は頑張りすぎてしまう傾向にあります。体調に異変を感じたら早めに休みましょう。

症状別重症度

熱失神



軽 症

めまい、立ちくらみなど

炎天下にじっと立っている場合などに起こります。皮膚血管の拡張などで血圧が低下し、脳血流が減少することでめまい、立ちくらみ、失神などが起こります。

熱けいれん



足がつる、手足がしびれるなど

大量に汗をかき、水だけを補給して血液中の塩分濃度が低下したときに起こります。足がつる、痛みを伴う筋肉のけいれんなどが見られます。

熱疲労



頭痛、吐き気など

大量の発汗により水分と塩分を失い、血液循環量が減少することで脳などへの血流が不足し、めまい、吐き気、脱力感などの症状が出ます。

熱射病



重 症

意識障害、汗が出ないなど

熱疲労が進行し、過度に体温が上昇（40℃以上）して、意識障害なども出現し、**命の危険な状態**です。

熱中症の 応急処置 知っていますか？

→ **体の熱を逃がして体温を下げるのが大切!!**

① 涼しい場所へ移動する

暑い場所から避難して、近くの日陰や涼しい場所に移動します。

② 服を緩めて体を冷やす

衣服を緩め、氷を入れたビニール袋などで首・両脇・足の付け根など体の太い血管を冷やすようにします。

冷やすポイントはココ!



③ 水分と塩分を補給する

応答が明瞭で意識がはっきりしている場合は、口から冷やした水分を飲ませます。応答や刺激に対する反応が鈍いときや、答えないときは誤って水分が気道に流れ込む可能性があるため、無理に口から水分を入れるのは禁物です。病院での点滴が必要になります。

* 救急車を呼ぶタイミング *

- ・意識がないとき
- ・呼びかけの反応が鈍いとき
- ・自力で水分を摂取できないとき



応急処置をしながら、すぐに救急車を要請しましょう。

なりやすいのはどんな人？

1. 肥満の人

脂肪は熱を伝えないため、肥満で皮下脂肪が多い人ほど、体熱が放散されにくくなります。

2. 体調が悪い人

下痢の人は脱水状態になりやすく、また発熱している人は体温が高い状態にあるため、運動などでさらに体温が高くなると危険です。

3. 暑さに慣れていない人

暑さに慣れると発汗量が増え、体温を調節しやすくなりますが、体が暑さに慣れていない状態だと体温調節がうまくできません。

予防のポイント

1. 体調を整える

朝食をしっかり食べ、3食バランスよく食べましょう。夜はしっかり寝るようにしましょう。

2. 服装に注意する

白っぽい通気性の良い素材の服や帽子を着用しましょう。

3. こまめに水分と塩分を補給する

汗と一緒に塩分が失われるので、スポーツドリンクなどをこまめに取りましょう。



ほけんだより 6月

国府高等学校保健室
令和6年6月号

蒸し暑くなる日もあれば、雨で肌寒く感じる日もあり、体調を崩しやすい時期です。また、雨で足場が悪くなりけがも起こりやすくなります。体調管理やけがの防止に努めましょう。



救急法講習会を行いました



5月21日（火）に救急法講習会を開催し、運動部生徒と教職員約100名が参加しました。講師には豊橋ハートセンターより杉浦さん、東三河きゅうきゅうくらぶより波田野さん、森田さんをお招きして、訓練用の人形やAEDを使った心肺蘇生法の講習を行いました。AEDは、倒れた人の胸にパッドを貼ると自動で心電図を調べ、必要な場合に電気ショックを与える装置です。学校以外にも公共施設を中心に人が多く集まる場所に設置されています。もし倒れた人がいたら、みなさんの勇気と行動してくださいね。誰かの大切な命を救うことができます。



倒れた人を目撃したとき

- ① **60秒以内に胸骨圧迫を開始する！**
- ② **300秒以内にAEDを使用する！**



本校にある **AED** の場所を知っていますか？

本校では、2カ所にAEDが設置してあります。一度確認してみてくださいね。



体育館更衣室前



本館 1.2 棟間 1 階東通路

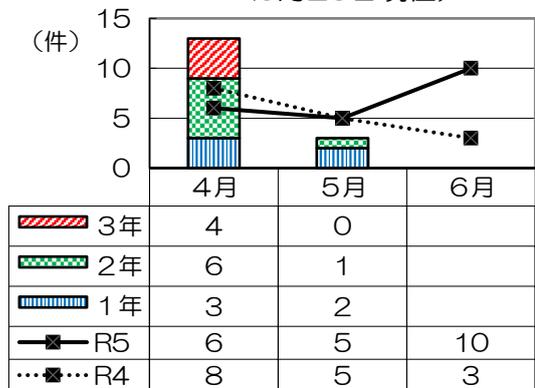


梅雨時のけが防止のために



運動中以外のけがでは、登下校中で多く起きています。けがをした生徒に理由を聞いてみると「急いでいた」「荷物でバランスを崩した」「マンホールで滑った」などでした。ちょっとした不注意や行動を焦る気持ちが大きなけがにつながってしまいます。時間にゆとりを持ち、周りをよく見て行動しましょう！特に雨の日は、視界も悪く、地面も滑りやすくなっているので注意しましょう。

医療機関を受診したけがの報告数
(5月28日現在)



WARNING!



傘を差しながらの自転車運転は道路交通法で禁止されています。また、歩きスマホもNGです！

転倒、車や歩行者との衝突など、大きな事故につながる恐れが増し、とても危険です！

雨の日はいつも以上に時間にゆとりを持って行動しよう！



歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！
1~2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね！

