

熱中症が疑われる時の応急処置

- ☆Ⅱ期後半の保健目標☆
○熱中症を予防しよう。
○健康診断でみつかった病気を治療しよう。

附中の

軽症

めまい、立ちくらみ
筋肉痛、汗が止まらない

中等症

頭痛、吐き気、だるい
力が入らない

重症

意識がない、けいれん、体温が高い、まっすぐ歩けない

応急処置

今まで涼しかったため、急に気温が上昇した時に熱中症が心配されます。

- ① **涼しい環境**: 風通しのよい日陰か扇風機、クーラーのある部屋に移動させます。
- ② **脱衣と冷却**: 衣服をゆるめ、帽子、ベルトなどを取ります。濡れたタオルを体に当てる、あおぐ、服の上から少しずつ水をかけます。氷で太い血管が通っているところ(首の付け根、わきの下、太ももの付け根を冷やします。できるだけ早く体を冷やします。
- ③ **水分・塩分の補給**: 意識がはっきりしている場合は、冷やした水分(経口補水液やスポーツドリンク)を飲ませます。
- ④ **医療機関**: 吐く、自分で水分が飲めない、反応がおかしい、意識がない時はすぐに医療機関に運びます。

【医療機関への情報提供】

熱中症の症状は急速に進行するため、医療機関が熱中症を疑った検査と治療がすぐに開始できることが大切です。熱中症が疑われる時は「暑い環境で」「元気だった人が突然倒れた」という情報を救急車要請の時に伝えましょう。

近頃の保健室

- 6月末から、のどの痛みと38℃代の発熱がある夏かぜが、各学年見受けられます。夏でも、うがい手洗いに心がけましょう。
- 今年は検尿の提出が非常に良かったです。
- 夏休みを利用して、健康診断の結果、必要のある人は受診をし、結果の用紙を提出してください。特に3年生は、受験に備えて、むし歯の治療などに行きましょう。
- 「7時間の睡眠がとれるように心がけて生活しています。」と3年生。東京大学の佐々木教授によれば、睡眠時間が短い中高生ほど「不安」などの心の健康のリスクが高くなるそうです。また、睡眠時間と心の健康の関連は高校生より中学生の方が高いと言われています。夏休み中も規則正しい睡眠を心がけましょう。
- 1年生の七夕の願い事に「毎日、健康で楽しく学校に来られますように」とあり、心温まりました。皆さんの健康を考える立場の私としては、「皆さんが健康で楽しく学校に来れるように頑張ってください。」と改めて感じました。

夏休み中の部活動についての留意事項

- 規則正しい睡眠、食事を心がけ、体調を十分に整えて練習に参加しましょう。
- 夏休み中の部活動に限り、スポーツドリンクを水筒に入れて持ってきててもよいです。
- 休憩中は、帽子をとり、衣服をゆるめ、日陰や風通しのよい場所で過ごしましょう。水でぬらしたタオルで体を冷やすのもよいでしょう。
- 練習開始前、練習中はこまめに水分補給をしましょう。文化部も定期的に水分補給をしましょう。
- 気分が悪くなったら先生に申し出ましょう。

3年生のストレスマネジメント講座

- 6月27日(木)に、3年生の合宿学習会でストレスマネジメント講座を行い、受験期のストレス解消法について学びました。感想を紹介します。
- 今までの自分は投げ出すことはなかったが、攻撃的な口調だったり、一人で抱え込むことがあったりして、人がどう受け取るかについて考えていなかった。これからは互いに不快に感じる言い方をしないようにしたい。
 - 我慢するほど自分は強くなれると思っていたが、悪いストレスはためない方がいいと思った。校長先生がおっしゃった、ルーティーンに仮眠をとり入れたい。
 - 眠ったら疲れがとれて楽しかった。
 - 私は、あまり口に出して相談はしないので、友達や先生、両親に相談してストレスに対処するのもいいなと思った。
 - 「親にきつくあたっていたかも」と気付かされた。少しずつ変えていきたい。
 - お母さんに何か言われたら、黙って我慢せずにさわやかに話したい。

保健室の窓から

R元.7.19
附属中学校
保健だより
第4号
文責 田中

県体に出場する皆さん、体調に気をつけて、ベストを尽くしてくださいね。応援しています。

