

保健だより

熱中症? 救急車? その前に…
とにかく早く冷やす!



佐賀工業高等学校・定時制
保健厚生部
令和5年9月1日

熱中症? 自分で水分をとれない時は、ためらうことなく救急車を呼びましょう。

終わらない猛暑!!

万全な熱中症対策を!!

体温越えの危険な暑さに加え、急な雷雨落雷に厳重警戒してください。

佐賀県の「新型コロナウイルス感染症」は、減少傾向にあります。まだまだ発生は続いています。

日々の体調管理、健康観察をいつも以上に意識して、こまめな水分補給（のどが渇く前に定期的に飲用）と丁寧な手洗い、しっかり栄養（特に朝食にみそ汁、バナナ、梅干し等）、ぐっすり深い睡眠で体力を蓄えてください。

そして、「**学校スタートは給食から!!**」を合言葉に、前向きな気持ちで過ごすことで良い結果を得ることができます。自分の心と身体を大事にしてください。高校生活を楽しんでくださいね。



熱中症の危険あり!

- 睡眠不足
- 熱がある
- のどが痛い
- カゼをひいている
- 下痢をしている
- 朝ごはんを食べていない



9月の保健行事

9/7 スクールカウンセラー講話

9/25 性に関する指導講話

9/中旬 秋の身体測定



9月9日は救急の日

みなさんは本校内の**AED** がどこに設置してあるか知っていますか?

「知らない」という人は、ぜひ、校内の**AED**を確認してみてください。

事故や災害はいつ、誰にでも起こりえます。

万が一に備えて覚えておきましょう。

AEDは2台→ 事務室前玄関外右側

プール北側渡り廊下冷水器横

担架は2台→ 保健室の廊下側入口の右側専用ボックス

プール北側渡り廊下冷水器横

車椅子・松葉杖は→ 保健室の南東出入り口（自動洗濯機横）



事務室前玄関外右側



プール北側渡り廊下冷水器横



上のレバーを引くかボタンを押す、どちらも電源が入る。

緑のランプ

※右上に緑のランプがあり、点滅時使用可能。消灯時使用不可。

※ブザーがなっている場合使用不可。

緊急!でも正確に! 119 救急車の呼び方

- 1 119番にかけ、「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答える
- 2 どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきりと簡潔に伝える
- 3 自分の名前、現在地（近くで目標になりそうな建物なども）、かけている電話の番号を正確に伝える
- 4 救急車が着くまでにやるべきことなどの指示を受ける
- 5 救急車が着いたら、救急隊員に状況（どんな容体が、それまでの手当て、持病があれば病名など）をくわしく伝える



携帯電話・スマホから通報したときは…

- ・転送される場合があるので、通話がとぎれても切らずに待つ
- ・救急車の目的地がわからなくなることがあるので、現場を離れない
- ・途中で切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- ・通話終了後も、折り返しの着信に備えて電源は切らない

こんなとき、けがをしやすくなります

- 睡眠・休養不足 (Lack of sleep and rest)
- 慣れていない作業や行動 (Unfamiliar tasks or actions)
- イライラしている (Feeling irritated)
- 急いでいる (In a hurry)
- 限界を超えている (Exceeding limits)

自分のペースを大切に。焦らず進んで、安全安心な生活を。ネガティブな感情に支配されないで冷静に対処しましょう。