

保健だより



佐賀工業高等学校・定時制
保健厚生部
令和6年7月8日

熱中症に厳重警戒！ 危険な暑さ！

連日続く猛暑、梅雨とは思えない暑が続いています。先日、佐賀県内に今季初の「熱中症警戒アラート(熱中症のリスクが高まった際に注意を呼びかける)」が出されました。

睡眠不足の時や水分や塩分が足りない時、栄養不足(特に朝ごはん抜き)の時、体調がよくない時は熱中症になりやすいリスクが高くなります。

日頃から生活習慣を整え、エアコンを適切に使用して、水分・塩分の補給を行い、熱中症対策を各自徹底してください。

睡眠？水分？栄養？



熱中症の応急処置は

「FIRE」!



Fluid

液体(水分+塩分)の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる(※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う)



Icing

身体の冷却

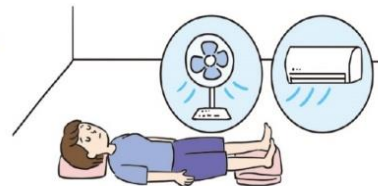
衣服をゆるめる/手や足、ほほを冷やす/水を口に含んで体に吹きつける/うちわや扇風機で風を送る



Rest

運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所(可能であれば冷房のある部屋)で休ませる



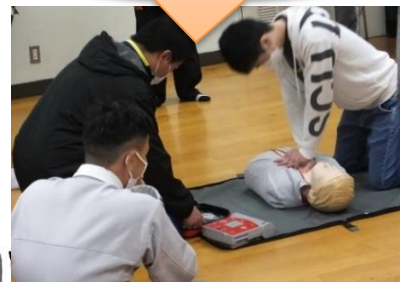
Emergency

「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報(救急車の手配)/意識状態・体温のチェック/現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



2年～4年生はこの日に学んだことを思い出してください。



救えるいのち… AED の使い方

- ①電源を入れる(※自動で入るものもあります)
- ②2枚の電極パッドを胸部に貼る
- ③AEDが心電図を解析し、除細動(電気ショック)が必要か判定する
- ④除細動(電気ショック)を実行する

AEDは必要なき以外には電気が流れません(機器が自動的に判定)。正しい手順であれば、悪い結果につながることは決してないのです。いざというときに使用をためらわないよう、ぜひ覚えておいてください。

健康診断の結果をふまえて

今後に活かすために



夏休みは通院治療のチャンスです。

定期健康診断結果のお知らせを三者面談の時に配付します。自分の健康状態がどうなのか、保護者さんと一緒によく見てください。そして、まだ受診・治療をしていない人には、受診勧告個別票(2回目)を添えています。この夏休みに必ず受診をお願いします。



日焼けはやけど 紫外線対策も！

日焼けはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。普段から紫外線対策を心がけてください。



外出時は帽子や日傘、長袖シャツ等で紫外線をガード。



海や屋外での運動時は日焼け止めなどを効果的に活用。



適度な水風呂などで日焼け部分を冷やし、化粧水などで保湿。



ヒリヒリとした痛みや水泡があるときは病院を受診。

雷から身を守るために

雷が接近しているサインに気づいたら...

- 黒い雲が近づいて暗くなる
- ピカッと光ったりゴロゴロという音が聞こえる
- 急に冷たい風が吹いてくる



建物の中に避難しましょう！

×木の近く

×軒下



※近くに逃げ込む建物がないときはなるべく頭を低くして、しゃがみます。両足を閉じてつま先立ちになり、耳もふさぎましょう。

あなどれない... 虫さされ

皮膚に関する健康トラブルが何かと多いこの時季。あせもや日焼けなど、しっかりとした対策が必須ですが、なかでも要注意なものとしてあげられるのが『虫さされ』です。



蚊が媒介するとされている「デング熱」や「ジカ熱」といった感染症が以前に流行したことを覚えている人もいかもしれません。虫さされ対策の第一は当然、さされないようにすることです。とくに山歩きやキャンプなど自然が豊かな環境、すなわち虫が多い場所に出かける際には、長袖・長ズボン、帽子、首にタオルを巻くなどの対策を。また、虫よけスプレーや携帯型の蚊取り線香も有効です。

もしさされてしまったら、患部をむやみにさわったり、かいたりしないことも大切。症状が強いときは水道の流水で洗って冷やし、早めに皮膚科で受診しましょう。

