

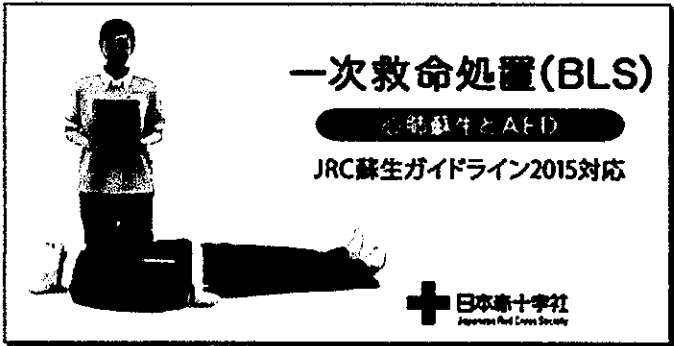
鳥栖市立鳥栖小学校  
校長  
PTA会長  
共育委員長

## 救命救急講習中止のお知らせ

日頃よりPTA活動にご協力いただきありがとうございます。

毎年、共育委員会では6月末に救命救急講習会を開催しています。本年度は「日本赤十字社 佐賀県支部」の方の協力を得て開催予定でしたが、新型コロナウイルスの影響で、中止とさせていただきます。中止を受けて、日本赤十字社より、自宅でも視聴できる一次救命処置のサイトを教えていただきましたので、是非ともご活用ください。

<動画でみる一次救命処置>で検索してみてください



**動画で見る一次救命処置**

いざというとき、家族や周りにいる人がすぐに手当を行えば、救命の可能性は高くなります。

日本赤十字社は赤十字救急法などの講習を実施しており、その中でも特に重要な「心肺蘇生」と「AED（自動体外式除細動器）の使い方」を学べる動画を作成しました。

※本動画は「JRC（日本蘇生協議会）蘇生ガイドライン2015」に対応しています。

日本赤十字社ホームページより

○<http://www.jrc.or.jp/activity/study/safety/>

一次救命（心肺蘇生とAED）を分かりやすく動画で学ぶことができます。もしものことが起こった時、ちょっとした勇気を出して行動に移すことが出来るように、ご家族で視聴してもらえたらと思います。

また、日本赤十字社より<新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～>も紹介していただきました。

○[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326\\_006124.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html)

新型コロナウイルスには病気という顔だけではなく、不安・恐れ、嫌悪・偏見・差別といった顔もあるとのこと。この3つの顔を防ぐには、を教えてください。こちらと一緒に視聴してもらえたらと思います。

# 令和2年度の 熱中症予防行動

(別紙2)

環境省  
厚生労働省  
令和2年5月

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

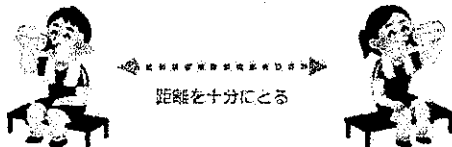
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



### 2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

### 3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

### 4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

### 5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報:

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>

