

保健委員会だより



1年1組
保健美化委員作



だんだんと暑さが増えてきて、夏の気配を感じる季節になりました。気温や湿度が高くなるこの時期は、知らず知らずのうちに熱中症のリスクも高まります。特に、暑さに体が慣れていない今の時期は注意が必要です。対策をしっかり行い、自分の身体を守る行動をとりましょう。また、みなさん疲れがたまっている頃でしょう。無理をせず、しっかり休養をとって元気に過ごしましょう。



保健委員会だよりは、毎年1年生の保健美化委員さんに作成をお願いしています。今回のテーマは『熱中症』についてです。ぜひ、1年1組保健美化委員さんが作成してくれた保健委員会だよりを読んでください。

大丈夫? そのひと言で救える命がある



学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件*。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

もっと練習してうまくになりたい みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さん、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をもみんなで作っていきましょう。

*日本スポーツ振興センター資料(令和元年度実績)より

＜WBGT(暑さ指数)を知っていますか?＞

安全 < 注意 < 厳重警戒 < 危険

☺️ ☹️ 😓 😵

~21℃ 21℃~25℃ 28℃~31℃ 31℃

＜気温＞＜湿度＞
＜輻射熱＞
の3つを取り入れた温度の指標です。

※調子が悪い「おかしいな」と感じたら、運動、活動、作業を中止して、応急手当をしましょう。

＜熱中症警戒アラート?＞
危険性が極めて高いと予測される場合に前日17時頃及び当日5時に対象都道府県等に対して気象庁と環境省より発表される。

WBGT(暑さ指数)とは
・熱中症予防のための指数

＜アラートが出たら＞(予防行事の例)
★不要不急の外出は避け、昼夜を問わずエアコン等を使用する。
★高齢者、子供、障害者に対して周囲の方々から声かけをする。
★身の回りの暑さ指数(WBGT)を確認し、行動の目安にする。
★エアコン等が設置されていない屋外での運動は、原則中止または延期など

〔自分の身体を大事に!!〕1年1組

二水けの 夏のため

熱中症の応急処置

熱中症の症状	軽症	中症	重症
	あせら、めまい、足がふる、めまい	頭痛、吐き気、めまい	意識がぼんやり、めまい

応急処置は **FIRE** です!!

- F**uid - 水分補給 - 液体(水+塩分) 意識がよければスポーツドリンク
- I**ce - 冷却 - 全身に水をかけたり 風を当てて冷やす!!
- R**est - 冷静 - 涼しい場所(冷房のあるところ)で休ませる。足を高く上げておこなせる。
- E**mergency - 119通報 - まずはおすぐに119!! 看るの容体をすぐにかんたに水をあてるようにしてかく。

二まめに水分補給!!

1日あたり①・②を目安に。

☺️☺️☺️☺️☺️ (約2700cc)

①1時間ごとに「コップ1杯」

②入浴前後や起床後にも必ず

水分・塩分補給!!

1-1