

保健だより

平 29 保護者宛第 8 号
平成 29 年 6 月 5 日
熊谷市立荒川中学校

熊谷市「暑さ対策」地域へ発信！中学生サポーター事業「熱中症対策講習会」を5月19日、2年生対象に実施しました。この講習会は、熱中症の正しい知識と予防・対処方法を学ぶことにより、熱中症の発生を予防し、適切な処置を行うことができる、中学生サポーターの育成を目的としています。

講習会では、熊谷市消防本部警防課：岡賢一様 渡邊音絵様を講師に迎えて、熱中症対策と胸骨圧迫・AEDの使用方法について実習しました。ここに生徒の皆さんの感想を紹介します。

熱中症対策講習会 2年生

熱中症の予防や処置を知り、意識がない・反応がない・いつもと違う呼吸のときは、ただちに胸骨圧迫とAEDを使用してください。



人の命は人が助けるといふ気持ちが大切です

生徒のみなさんの感想

熱中症対策で自分にできることは、こまめに水分補給をすること。部活内で声をかけあうことだと思う。(1組)

しっかり朝ごはんを食べることは自分にできると思う。もう少し早く起きて食べるようにしたい。そうすれば熱中症にならないと思う。(1組)

恥ずかしがっていたら大切な命が助からなくなってしまうと思って最後までやり遂げました。(1組)

心臓マッサージは一秒でも間をあげないですることが大切だということがわかった。AEDも音声通りにやれば間違えずにできることがわかった。(2組)

熱中症で人が倒れたときの対応でわかったこと。①人の命は人が助けること。②人を助ける気持ちが大事ということ。(2組)

水分塩分を補給すること。体を冷やしたり、涼しい場所に移動したり楽な体位にしてあげてできることをやりたい。(2組)

熱中症予防には、パンより米飯が栄養面で効果的だということを知って米飯を食べる日を増やそうと思う(3組)

心肺蘇生をやって数をかぞえるのに声が出せなかった。人のため、家族のため、友だちのために2回目からは声を出して心臓マッサージができた。

胸骨を5cm押すのはたいへんでした。(3組)

熱中症環境保健マニュアル

*熱中症は…

- *高温環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節ができなくなっているいろいろな症状
- *死に至る可能性のある。
- *予防法を知っていれば防くことができる。
- *応急処置を知っていれば救命できる。

【軽 症】“日射病”と“熱けいれん”

症状・めまい、立ちくらみ
・筋肉痛、筋肉の硬直 等

【中等症】“熱疲労”

症状・頭痛、吐き気
・だるさ、力が入らない

【重 症】熱射病”や“重度の日射病”

症状・水が飲めない
・呼びかけに反応しない

熱中症の処置

- *①涼しい場所に移動
- *②衣服を脱がし、体を冷やせ！
 - ・腕や、脚に水をかけてから、うちわや扇風機で風を当てたり、
 - ・水を、首、脇の下、太ももの付け根などにあてると効果的です。
 - ・水で体を冷やす場合は、直接皮膚にあてず、できればタオルを巻いて使しましょう。
- *③水分・塩分を補給
- *④楽な姿勢

熱中症の予防

① 体調管理

- ★朝ごはん・給食をしっかり食べる。
- ★睡眠を十分取る。
- ★こまめに休憩と水分補給
- ★日陰を利用

自分の小さな勇気で、相手の大切な命を守れるということを改めて知ることができた。熱中症で亡くなる人をいかに少なくするかは、私たち中学生にかかっていると思います。勇気をだして助けてあげたいです。(3組)