



ほけんだより

令和7年7月16日
兵庫県立尼崎高等学校

いよいよ夏休みが始まりますね。夏休み中に勉強を頑張る人、部活動に励む人、自分自身の進路について考える人、1学期頑張った分、少し体と心を休める人・・・など、みなさんにとって素敵な夏休みの時間を過ごせることを願っています。

救急法講習会を実施しました

7月7日(月)、8日(火)に各運動部等の代表者と保健委員を対象に心肺蘇生法や AED の使い方、熱中症対策についての講習会を行いました。ケガや事故、熱中症など起きないことが一番ですが、どんなに気を付けていても起こってしまう時もあります。救急法の知識を持っていることで、救える命があります。いざというときに行動できるよう、繰り返し学ぶことが大切です。ぜひ、行動できる人になってほしいと思います。



熱中症への対応

熱中症を疑う症状

- ★ めまい・失神
- ★ 四肢の筋や腹筋がつり、筋肉痛が起こる。
- ★ 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛等が起こる。
- ★ 足がもつれる。ふらつく。転倒する。突然座り込む。立ち上がれない。等



熱中症を疑う症状

意識障害の有無

質問をして応答をみる

- ここはどこ？
- 名前は？
- 今何をしている？

- ★ 応答が鈍い。
- ★ 言動がおかしい。
- ★ 意識がない。
- ★ ペットボトルの蓋を開けることができない。等

あり
(疑いも含む)

119番通報

すぐに救急車を要請し、同時に体を冷やす等の応急手当を行う。

涼しい場所へ運び、衣服をゆるめて寝かせる。

水分摂取ができるか

できない

水分塩分を補給する

- スポーツドリンク
あるいは経口補水液等を補給する。
- 熱けいれんの場合は食塩を含んだ飲み物や生理食塩水(0.9%)を補給する。



症状改善の有無

改善しない

経過観察
(当日のスポーツ参加はしない。)

身体冷却

救急車到着までの間、積極的に体を冷やす。

効果的な冷却方法

- ① 氷水・冷水に首から下をつける。
- ② ホースで水をかけ続ける。
- ③ ぬれタオルを体にあて扇風機で冷やす。

※ 迅速に体温を下げることであれば、救命率が上がります!!

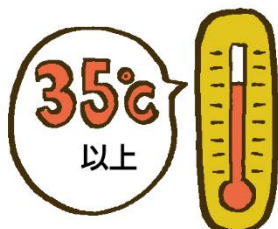


病院へ!



ハンディファンを使うときの注意

外気温が35℃以上のときは熱風を当てるようなものなので、単体では使わず、濡れタオルなどを併用する



風を目に当てないようにする
(首元に下向きに当てるとよい)



周囲に注意し、髪などを巻き込まないようにする



「落とすなどして強い衝撃を与えた」
「水没した」
「異常に熱くなる」
「異臭がする」といったものは使わない



お酒の誘いにNOを言う勇気を

夏休み中、友だちや親戚、SNSでつながっている人からいろんなお誘いがあるかもしれません。

雰囲気悪くするんじゃないか、嫌な気持ちにさせるんじゃないかと悩んでしまうのはわかります。



でも、きちんと自分の気持ちを伝えることは、自分を守ること。そして自分を大切に思ってくれる人を守ることでもあります。

一緒に飲もうよ

ちょっとくらいなら大丈夫だよ

みんなやってるよ

断る言葉の例

お酒を勧めた人が罰せられてしまうんだよ

法律で禁止されているから飲まないよ

脳や体に良くないって学校で習ったよ

別に飲みたくないからいいから

親を泣かせたくないから飲まない



NO

お酒を勧めた人が罰せられてしまうんだよ

4月から続いていた健康診断がすべて終わりました。受診勧告書を受け取った人や、未受診の検診がある人は、早めに医療機関を受診してください。健康な身体は、学校生活の基盤となるものです。元気に日々の活動に取り組めるように、ぜひこの機会に受診をお願いします。



カウンセリングは9月以降も実施しますので、予約したい場合は保健室に相談に来てくださいね。

