

熱中症 応急処置の合言葉は「FIRE」

これから、ますます暑くなってくるため、熱中症が心配されます。重症化すると、後遺症や生命の危険を招く可能性もある疾病ですが、自分で予防することができます。正しい知識を持って、迅速に応急処置を行うことで、リスクは減ります。一秒でも早く応急処置を行うことが重要です！

F:Fluid・・・水分補給

液体(水+塩分)の経口摂取または、点滴。意識がある場合は、スポーツドリンクなどを飲ませる。意識がもうろうとしている場合は、無理に飲ませず医療機関を受診する。



I:Ice・・・冷却

衣服をゆるめる。ホースを使って、全身に水をかけたり、濡れタオルを体にあてて、うちわなどで煽って冷やす。脇、太ももの付け根、首の後ろなどを冷やすと体温が下がりやすい。



R:Rest・・・安静

運動の休止。涼しい場所(冷房のある部屋)で休ませる。足を高く上げた状態で寝かせる。



E:Emergency・・・救急搬送(救急車要請)

119番通報(救急車の手配)。意識状態・体温をチェックし、現場の状況や気温、運動の強度・時間などの情報を救急隊員に提供する。



普段の生活の中でも、睡眠時間の確保、バランスのとれた食事、こまめな水分補給などを意識することで、熱中症を防ぐことができます。



8月の保健行事

内科検診・眼科検診があります

夏休み明けから、学校医の先生方による健康診断があります。検診で所見があった人には、結果を通知します。早めに医療機関に相談してください。

	1年生	2年生	3年生
内科検診 14:00~ 浅野 哲郎 医師	8/25(火)	8/26(水)	8/28(金)
眼科検診 14:00~ 町田 崇史 医師	8/20(木)	8/20(木)	8/20(木)



ガーゼマスクを配付します

新型コロナウイルス感染予防のために、国からも一枚配付されました。布マスクは、1日1回の洗濯で約1ヶ月の使用が可能です。適切に洗って感染予防に努めましょう。



8月17日にみなさんと元気に会えることを楽しみにしています。有意義な時間を過ごしてください。