

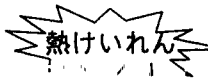
## 熱中症を防ごう!!

梅雨も明け、本格的な夏の暑さがやってきました。この時期の活動の際には、室内外に関わらず、熱中症発生の恐れがあります。今年も事故無く過ごせるように、皆様のご協力をお願いします。

### 熱中症とは?

高温多湿の環境で、体温調節の障害や電解質のバランスの乱れ（塩分などの不足）により起こる健康障害の総称です。重症の場合は命に関わり、毎年死亡事故が発生しています。

### 熱中症の主な症状と対処



症状：手足や腹部の筋肉に起こる痛みを伴うけいれん  
原因：塩分不足が原因と思われます。  
対処：スポーツドリンクに塩分を足したものや、生理食塩水（0.9%食塩水）を飲ませて、涼しいところで安静にさせます。



症状：脱力感・倦怠感・めまい・頭痛・吐き気など  
原因：脱水による血液の濃縮（循環不良）が原因と思われます。  
対処：スポーツドリンクを飲ませ、涼しいところで足を上げて寝かせて、手足をマッサージします。水分摂取ができない場合や回復しない場合は受診が必要です。

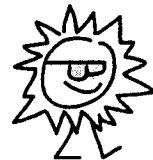


症状：意識障害（応答が鈍い、言動がおかしいなど）・高体温など  
原因：脳の機能不全の恐れがあります。  
対処：一刻も早く体温を下げながら（⇒首・脇の下・足の付け根に冷却材を当てる、皮膚に水を吹きかけて扇ぐなど）迅速な救急搬送が必要です。



### 熱中症の予防

環境条件：急に暑くなった時や湿度の高い時などは特に注意が必要  
⇒「熱中症予防のための運動指針」は次の通りとなっています

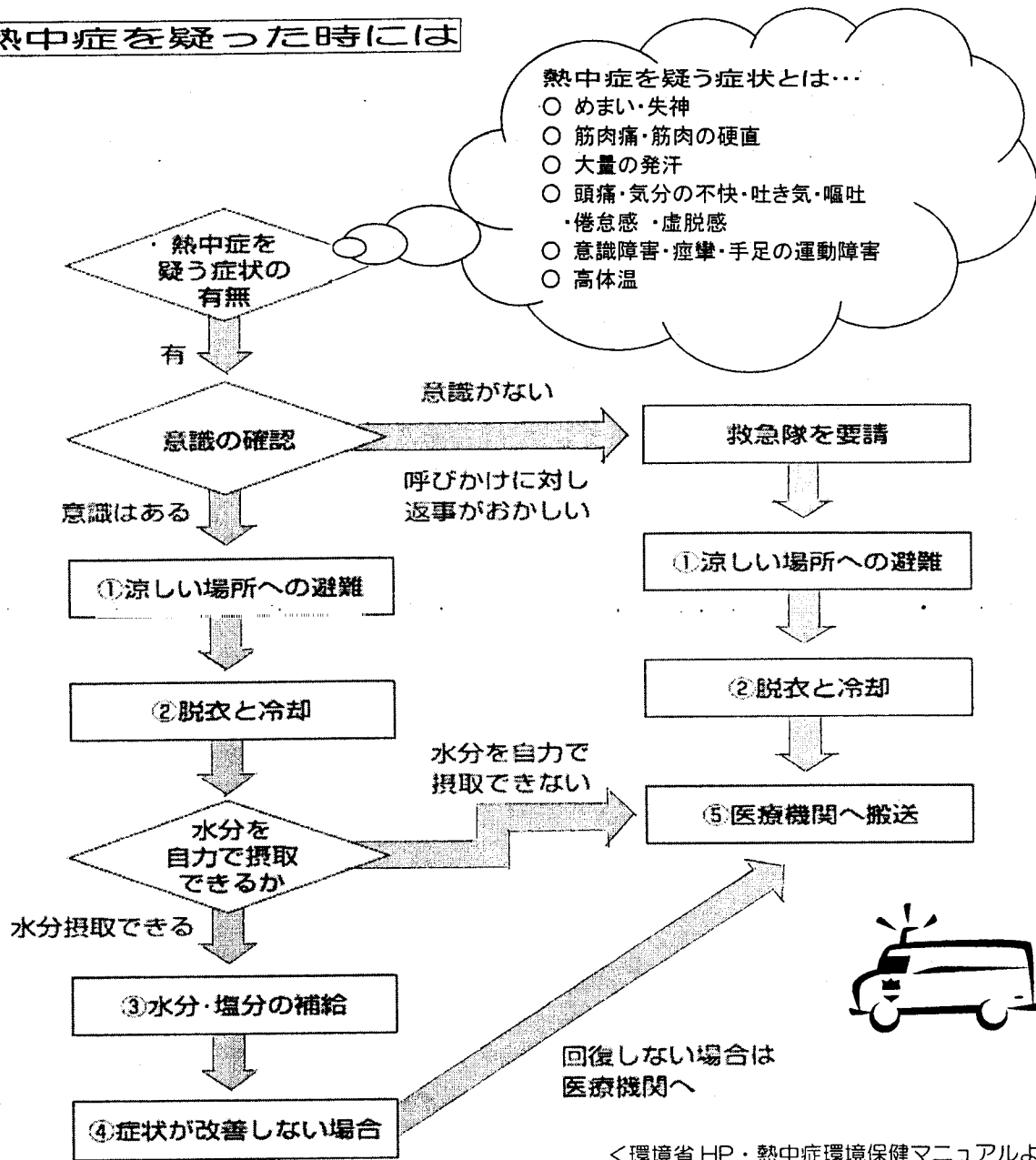


31℃以上「**嚴重警戒**」→ 激しい運動は避け、積極的休息と水分・塩分の補給を徹底する  
35℃以上「**運動は原則中止**」→ 特別な場合以外は運動を中止し活動時間や内容を変更する  
\* 校内2ヶ所（生徒下足室・剣道場前）に掲示板や温湿度計が設置されていますので参考にしてください（目安は乾球温度で示しています）

体調管理：睡眠不足、下痢、発熱などの体調不良時は無理をしない  
⇒運動や暑さに慣れていない人、肥満傾向の人でも危険性が高いと言われています。  
周りに足の動きや応答など様子がおかしい人はいないか、注意してください。  
具合が悪そうな人は早めに休ませ、必ず付き添って様子を見てください。

水分補給：運動中は30分に1回くらいの休憩をとり200ml程度の水分をこまめに補給する  
⇒大量発汗時の水分補給には、塩分や糖分を含むスポーツドリンクが適しています。  
喉の渇きを感じる前に、時間を決めてこまめに水分摂取をすることが大切です。

## 熱中症を疑った時には



<環境省 HP・熱中症環境保健マニュアルより>

## 熱中症に限らず、倒れた人を見かけたら…

1. 意識の確認 → 肩をたたき大声で呼びかけ意識が無ければ、助けを呼び、救急車への連絡と AED（自動体外式除細動器）の用意を依頼する
2. 呼吸の確認 → 気道を確保して呼吸が無ければ、鼻を塞ぎ静かに 2 回息を吹き込む（人工呼吸）
3. 胸骨の圧迫 → 呼吸や体動が無ければ、両手を重ねて胸骨部を 30 回強く圧迫（胸骨圧迫）  
AED が届いたら①電源を入れて②電極をはりつけ③機械の音声ガイドに従って操作  
以後は呼吸や意識が回復するか救急隊の到着まで、胸骨圧迫（と人工呼吸）を続ける

\* AEDは、校内 3ヶ所（生徒下足室・職員室・体育準備室）にあります

# 夏休みは治療や受診のチャンス！

今年の健康診断（視力検査や歯科検診など）の結果「要受診」の通知をもらった人へ

まだ医療機関での再検査や治療を受けていない人は、夏休み期間を利用して、主治医の指導や処置を受けて、2学期に備えてください。

眼科や歯科の受診報告書は忘れずに提出をお願いします。



## 歯科検診結果のお知らせ（要受診）

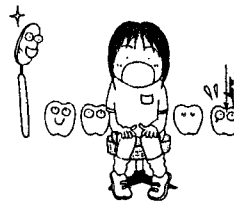
今年度歯科検診の結果、お子さまは、むし歯もしくはその他の

疾病異常（歯周疾患、歯石沈着、不正咬合治療や専門医との相談の必要があると指導

むし歯や歯肉炎などは放置すると治療にもや日常生活にも支障をきたす恐れがあります。未受診の場合は、早急に歯科専門医を受診受けられますようお願いいたします。

受診結果は、裏面にご記入いただき、学校

クラス氏名は



## 視力検査結果のお知らせ（要受診）

今年度定期健康診断での視力検査の結果、両眼または片眼の視力が0.7未満でした。座席によっては黒板の文字の判読が難しいなど、教室での学習に支障をきたす恐れがあります。

視力の低下や所持眼鏡の不適合などが考えられますが、屈折異常（近視など）以外の原因で視力低下が起こることもありますので、未受診の場合は早めに眼科を受診して医師による検査や指導を受けられますようお願いいたします。

受診結果は、裏面にご記入いただき、学校にご提出ください。

クラス氏名は各自ご記入ください



再検査を希望する場合や、当日眼鏡などを忘れていた場合には、この用紙を持って保健室に申し出てください。

## 3年生のみなさんへ

4月からお知らせしているように、「麻しん(はしか)予防接種」が各市町村で実施されています。時に重篤な後遺症を残すこともある麻しんという病気を国内から排除するためには95%以上の接種率を維持することが目標とされています。まだ受けていない人は、居住地の各市町村からの案内を再度ご確認ください。夏休みの期間を利用して接種を受けるようにしてください。

特に医療・福祉・教育関係などの進路においては、実習や就職時に、麻しんの免疫を有していることを求められる場合があります。この接種の機会を逃すことの無いように注意してください。

## 2年生のみなさんへ

本校2年生は、今秋海外へのスタディツアーが予定されているため、該当する人は「麻しん予防接種の特例措置（今年度限りの措置）」にて、無料で予防接種を受けることができます。先日配布した学校の証明書を利用できますので、居住地の各市町村窓口などで手続きについて確認のうえ、早めに接種を済ませましょう。

幼少時に1回接種を受けた人も、より確実に麻しんを防ぐために2回めの接種が重要です。特にこれまで未罹患・未接種の人は、感染のリスクが高いため要注意。出発の1ヵ月前までに接種を終えることで免疫が高まり、感染を海外に持ち出すことも防げます。（韓国は麻しん排除済み）ご協力をよろしくお願いいたします。

また、今回のスタディツアーの参加にあたり、既往症や持病などがある人は、海外渡航についてあらかじめ主治医と相談のうえ、必要な指示や処方を受けておいてください。

現地での対応に備えて、処方薬の情報等を含めた主治医意見書(英文)の携帯をお勧めします。