

# ひだまり

おうちの方と一緒に読みましょう。



令和5年9月11日  
岸良学園 保健室

2学期が始まりました。2学期は運動会や岸良フェスタなどたくさんの行事があります。楽しさと同時に疲れもたまりやすいので、早めに寝て、しっかりからだを休ませましょう。

また、まだまだ暑い日が続きますので、熱中症に気をつけて過ごしましょう。



おうちの方へ  
こんなときは  
お知らせください

- 夏休み中にケガや病気をした
- 新たにアレルギー症状が出た
- 緊急連絡先が変わった
- そのほか、お子さんの体調で気になること



9月16日は運動会です。運動会に向けてたくさん練習が始まっています。今週が正念場！怪我や体調不良に気をつけて一生懸命頑張りましょう！

<p><b>できているかな？</b> <b>けがの予防</b></p> <p>できていることに○をしてみよう。全部○にするにはどうしたらいいかな。</p>	<p><b>しっかり準備運動と整理運動をする</b></p>	<p><b>つめは短く切っている</b></p>
<p>ズボンのすそやシャツのそでは長すぎない</p>	<p>くつのはきはピタリ！かかとをふんでいない</p>	<p>周りをよく見て歩く</p>

**AEDの設置場所を知っていますか？**

AEDの設置場所がピロティーから**正面玄関**に変更になりました。いざという時のために知っておいてくださいね。



**応急手当 3つのキホン**

ケガをしたときのために、応急手当の仕方を覚えておきましょう。応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。

- 洗う** すり傷  
傷口に付いた砂や汚れを洗い流そう
- 冷やす** ねんご、打撲、突き指  
ビニール袋に入れた氷などで冷やそう
- 押さえる** 切り傷  
清潔なハンカチなどで傷口を押さえよう

## 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

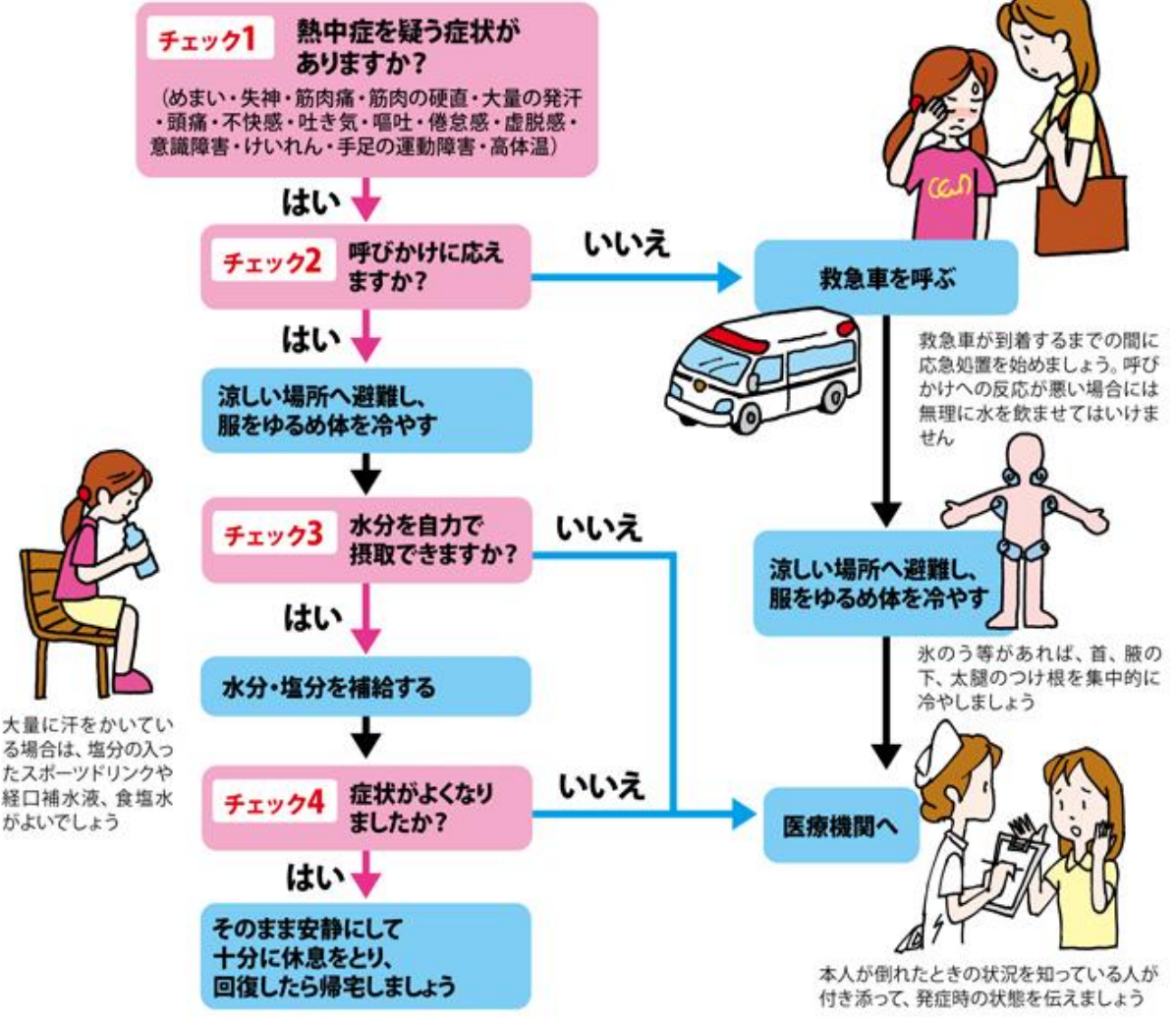
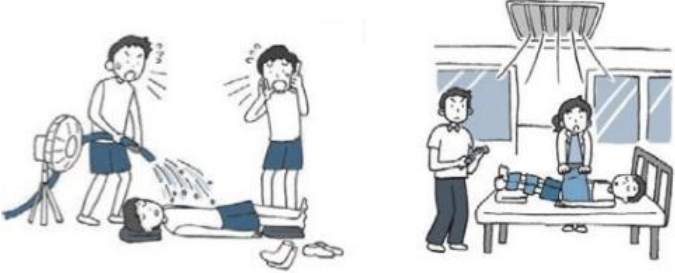


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24

### 《重度の熱中症が疑われる場合の身体冷却法》



**「水道水散布法」**  
水道につないだホースで全身に水をかけ続ける。

エアコン(最強で)の利いた部屋に收容し、氷水の洗面器やバケツで濡らしたタオルをたくさん用意し、全身にのせて、次々に取り換える。扇風機も併用する。氷やアイスパックなどを頸、腋の下、脚の付け根など太い血管に当てて追加的に冷やす。

いざという時のために、熱中症の応急処置を知っておきましょう。