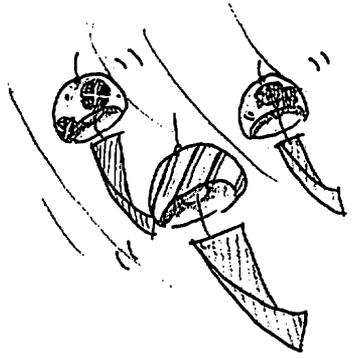


ほげんざつ

H.23.7.4
瀬戸市立南山中学校
保健室より

1学期もあと2週間ほどですね。1,2,3年,A組とも、校外学習や、宿泊行事を終えましたが、今の気持ちはどうですか？あとは夏休みを待つのみだ！という感じでしょか。

夏休みを有意義に過ごすためには、計画的に過ごすことが大切です。40日間は長いようで、あっという間に終わってしまいます。思いっきり部活をして、遊ぶときは遊んで、しっかり勉強もするために、是非、計画的に過ごして下さいね。



さあ、夏が来る!! 熱中症から命を守れ!!



知って防ごう。熱中症

熱中症とは、文字通り「熱に中る」ことにより起きます。暑い環境で生じる障害をひくくめて熱中症といい、次の4つに分類されます。

	● 熱けいれん ●	● 熱失神 ●	● 熱疲労 ●	● 熱射病 ●
<危険度>	レベル1	レベル1	レベル2	レベル3
<症状>	大量に汗をかき水だけを補給して血液の塩分濃度が低下した時に、足、腕、腹の筋肉に痛みとけいれんがおこる。	皮膚血管が広がり、血圧が下がる。そのため、脳の血流が減少し、めまい、失神がおこる。顔色は青くなり、脈は速くて弱くなる。	脱水による症状で、だるさ、めまい、頭痛、嘔吐、吐き気などの症状がおこる。	体温の上昇のために脳の中枢機能に異常が出てしまっている状態。意識がはきりせず呼吸がけに出来ない、反応がにぶい。死亡率が高い!!

あわてるな、されど急ごう 救急処置

救急処置

生理食塩水(0.9%)を補給すれば回復します! 回復しなれば、119番!!



涼しい場所に運び、衣服をゆるませて寝かせ、水分を補給(スポーツドリンクがよい)すると、回復する。足を高くして、手足の末梢から中心へマッサージするのも有効です。嘔吐等で水分補給ができない場合は、病院で点滴をうける必要がある!



緊急事態!! すぐに119番

体をとにかく冷やす! 首の後ろ、脇の下、足のつけ根など、大きな血管を冷やす。ぬれタオルを当て、扇いだり、水をかけたりして、とにかく体温を下げて、救急車で運ぼう!!



ちなみに、南中では... お昼に熱中症指数(WBGT)を測り、職員室前のホワイトボード横に掲示しています。熱中症指数は、熱中症になる危険度と考えて下さい。みなさんもチェックしてみて下さいね。

ごめんなさい... 今月の人体の不思議クイズは、スペースの関係上、お休みします。ごめんなさい...

