

二島中☆保健室

9月になりました。今年は、8月のお盆明けにスタートした2学期だつたため、もう9月の終わりの頃のように感じてしまします。しかしこまだ日中の残暑は厳しいです。体育祭モード一色の校内ですが、一人一人が「早寝・早起き・朝ご飯」でエネルギーを満タンにし、熱中症にならないように気をつけましょう。

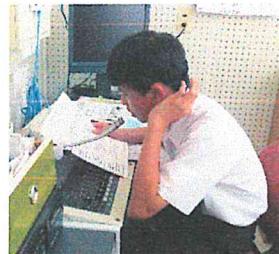
！！二島中熱中症対策！！

9月の委員会活動は、広報委員会と環境委員会がコラボして、熱中症対策に取り組んでいます。お昼の放送で、毎日の暑さ指数を報告し、気をつけて欲しいことを各自が考えて一言コメントで伝えています。また、熱中症に関するクイズも出題しています。さらに校内には、熱中症ポスターを掲示しています。

気温	暑さ指数	熱中症予防運動指針
35℃以上	31℃以上	特別の場合以外は運動の中止する (特に子供の場合は中止すべき)
31~35℃	28~31℃	熱中症の危険性が高いので激しい運動や持久走など(体温が上がりやすい運動)は避けろ。運動の場合は頻繁な休憩と水分補給。 熱中症の危険が増すので積極的に休息を取り適度な水分補給する。激しい運動で130分以上くらいに休憩をとる。
28~31℃	25~28℃	熱中症が発生する可能性がある。その状態に注意するともに運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24~28℃	21~25℃	通常は熱中症の危険は少ないので水分・塩水の補給が必要である(市民病院などではこの条件でも熱中症の発生防止に注意)
24℃未満	21℃未満	

暑さ指数とは。

熱中症を予防することを目的として提案されたもので、単純な気温と同時に相対湿度(%)から算出される値で、気温と湿度が高まると暑さ指数は人間と外気との熱のやりとりに着目した指標で人体の熱収支に与える影響の大きさ、①湿度②日射③小汗の3つの熱中症④気温の3つを取り入れた指標です。



運動は原則中止

厳重警戒(激しい運動は中止)

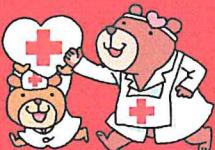
警戒(積極的に休息)

注意(積極的に水分補給)

ほぼ安全(適度な水分補給)



だぼく ねんざ 骨折 などのケガをしたら…



覚えておこう

キホンの応急手当

あいをあげよう

あ

安静にして



は腫れや、血管・神経へのダメージを
防ぎます。

い

痛いところを
冷やす



炎症による周囲の細胞へのダメージ
はや腫れを和らげます。15~20分冷
やしたらはずし、また痛みが出てき
たら冷やすことを繰り返します。

を(お)

押さえて
圧迫

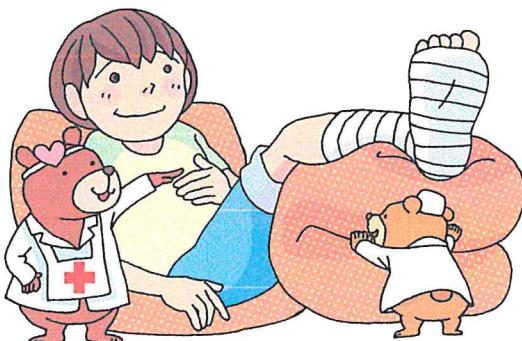


は包帯などを巻いて、内出血や腫れを
抑えます。強く巻き過ぎないように
注意。

あげよう

心臓より

高く上げよう



は腫れを軽くするためです。