



令和7年6月30日(月)
江原中学校 保健室
NO. 4

いよいよ夏本番！熱中症の心配な毎日が続いています。熱中症予防として水分をこまめにとることや、WBGTを確認し、暑さに気をつけて活動することはもちろんですが、しっかり睡眠をとり、毎日必ず朝食を食べること、適度は運動をするなど、生活習慣を整えておくことが一番大事です。夏を元気に乗り越えるためにも、自分の生活を見直して改善していきましょう。



「生活習慣改善プロジェクト」に取り組んでいます

6月30日に、自分の生活について振り返る時間を取り、今の生活を少しでも改善するための目標設定をしました。7月1日～7日までは自分で決めた目標を達成できるよう、意識して生活してもらうことになっています。

「朝食を食べること」「起床時刻」「就寝時刻」「運動時間」「情報機器を使用する時間」について、一人一人が目標を決めて取り組んでいます。家庭でも生活習慣について話し合い、ご協力いただけたらと思います。



毎日、たくさんの水分を学校に持ってきてください。スポーツドリンクもOKです。

水だけじゃ危ない？



「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。

汗には塩分(ナトリウム)が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することによって起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



6月17日に救急救命講習会を実施しました！

美馬市消防本部より3名の方が来校し、全校生徒へ救急救命法について教えてくれました。心肺蘇生法やAEDの使い方について知識をもっていることで、救える命があります。江原中学校では毎年、全校生徒対象に救急救命講習会を実施しています。いざというときに行動できるよう、繰り返し学ぶことは大切です。

応急処置の手順

- ① 周囲の安全を確認し、反応（意識）を確認する。
- ② 周りの人に大きな声で助けを求める。「119番通報とAEDをお願いします。」
- ③ 呼吸を確認する。→ 約10秒かけて胸やお腹の動きを確認し、普段どおり呼吸をしているか確認する。
- ④ 普段どおりの呼吸をしていないと判断した場合は、ただちに心肺蘇生法を実施する。



胸骨圧迫のポイント「強く・速く・絶え間なく」

- ☆胸骨の真ん中を垂直に圧迫する。
- ☆1分あたり100～120回のテンポで行う。(胸骨圧迫30回+人工呼吸2回)
- ☆AEDが到着したらすぐにパッドを装着し、音声の指示に従う。
- ☆電気ショックを行う時には体から離れるが、その後は胸骨圧迫と人工呼吸を再開する。



→ **2分毎に心電図の解析を行うため、救急隊員が到着するまでパッドは貼ったままにしておく。**

講習会の様子と生徒の感想（一部抜粋）



・小学校でもやっていたけど忘れてしまっていたので、また思い出せることができました。
・心臓マッサージは思っていたより疲れたし、力が必要で大変でした。AEDは音声で説明してくれていたのが、分かりやすいなと思いました。使い方などを知っておくことが大切だなと思いました。
・心肺蘇生法は大人がするものだと思い込んでいました。これまで、子供はなにもできないと思っていたけど、子供にもできることがあるんだなと思いました。

・救命活動をしなければ、1分間に10%ずつ生存率が減ると聞いて、私たちの救命活動はすごく大切なんだと分かりました。
・1年生の頃に教えてもらっていたところから忘れていたことを思い出す機会にもなったし、新たに分かったこともあり、とても有意義な時間を過ごせました。私たちでも亡くなってしまう可能性を少しでも減らし、救命活動に貢献できることが分かりました。
・子供だけで判断せず、近くの大人を呼ぶ。心臓マッサージをするときには絶え間なく、リズムよく。もし、このような状況に遭遇しても、焦らず行動したいと思います。



・今年は新しく、人工呼吸の方法も少し知ることができました。もし、倒れている人がいたら、今日習ったことを実践できるようにしたいです。
・もし本当に胸骨圧迫をしなければいけない時が来た時のために、しっかりイメージすることが大事だなと思いました。もし倒れている人がいたら助けを呼んだり、119に電話したりしてすぐに助けを求めることや、教えてもらった胸骨圧迫で一人でも多くの命を助けたいです。