



令和8年7月1日(水)  
江原中学校 保健室  
NO. 4

夏の暑さが本格的になってきましたね。毎日続く蒸し暑さで、熱中症の心配が増える季節になりました。こまめな水分補給や WBGT の確認など、暑さ対策はとても大切ですが、実は普段の生活リズムを整えておくことも大きなポイントです。しっかり眠って体を休め、朝ごはんをエネルギーを補い、無理のない範囲で体を動かすことで、暑さに負けにくい体づくりができます。元気に夏を過ごすためにも、毎日の習慣を少しずつ見直して、心地よく過ごせる工夫をしていきましょう。



## 「生活習慣改善プロジェクト」に取り組んでいます

7月1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2日～8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。

## もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。  
この水分が失われると、私たちの体はどうなるのでしょうか。



2%失うと ➡ のどが渇く、運動能力が低下する  
5%失うと ➡ 疲労感、頭痛、めまい  
10%失うと ➡ ふらつき、けいれん  
20%失うと ➡ 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渴いたらすでに脱水状態！ .....

渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5～2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



## 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。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で起こるため、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18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）



- ・妊婦さんにもAEDを使っても良いということを初めて知った。
- ・胸骨圧迫は1分程度だと思っていたけれど、実際は119番通報をしてから10分もかかることを知り、驚きました。
- ・もし本当に人が倒れていたら、全然動けないような気がした。でも、もっと勇気をもって、命を救うことを一番に考えられるようにしたいです。
- ・救急救命講習会を受けて、実習をする前は簡単だと思っていたけど、いざやってみるとすぐに疲れて大変でした。
- ・この知識を他の人へも伝えていきたいです。

- ・家族などにも心肺蘇生の方法やAEDの使い方を教えたい。
- ・救急車が来るから誰でも助かると思っていたけど、救急車が到着するまでの過程がその人の命に関わるんだと思いました。
- ・もし心肺停止の人に出会ったら、教えてもらった通り、周りの人と協力しながら助けたいと思いました。
- ・講習会を受けて、いざというときには、自分にもできることがあると知ることができました。
- ・こわくても「人を助けるんだ」という気持ちで、勇気を出して行動したいです。



- ・毎年受けているけれど、今年は命の大切さや、自分から動いて行動することを強く学びました。
- ・今回の講習会から、手順を知っているだけでなく、実際に倒れている人を見つけたとき、声をかける勇気を持とうと思いました。
- ・自分がどう行動するのかによって、その人の生存率が上がるのか下がるのか決まってしまうことが分かりました。人に胸骨圧迫などをしたり、AEDを使ったりすることはとても怖いと思うけど、そこで勇気を出して動けるようにしていきたいです。