



県立出雲崎高等学校
保健室
令和7年7月2日

7月に入ったばかりですが、既に最高気温が30度を超える日も多く、熱中症のような症状を訴えて保健室に来る生徒が増えてきました。十分な睡眠時間の確保や水分・塩分補給など、基本的な熱中症予防を徹底しましょう。保健室前に掲示している熱中症指数もぜひ確認してみてください。

夏休みまであと少しですね。4月に新年度が始まってから、勉強や部活など、本当によく頑張ってきたと思います。もうひと踏ん張りして、元気に夏休みを迎えましょう。

熱中症は「^{ファイアー}FIRE」で応急処置！



5月号では、熱中症を予防するための「3つの⑨」を紹介しましたが、覚えていますか？
今月は、「もしかして熱中症かも？」と思ったときの応急処置について説明します。合言葉は「^{ファイアー}FIRE」です。正しく実践して、症状の悪化を防ぎましょう。

F (Fluid) …液体の摂取



冷たいものを摂取することで、体を内側から冷やすことができます。

また、汗をかくと水分と一緒に塩分も失われるため、スポーツドリンクや経口補水液を飲みましょう。

I (Icing) …冷却



太い血管が走っている、

- ①首筋 ②わきの下
- ③足の付け根

にアイスパックなどを当てることで、効率的に体を冷やすことができます。

R (Rest) …安静



涼しい場所（可能ならクーラーが使える場所）で体を休ませましょう。



休んだ後に体調が戻っても、その日は運動するのを控えてください。

E (Emergency) …緊急搬送



- ・反応がおかしい
- ・自力で水を飲めない
- ・全身のけいれん
- ・まっすぐ歩けない



⇒ 1つでも当てはまったら、すぐに救急車を呼びましょう。

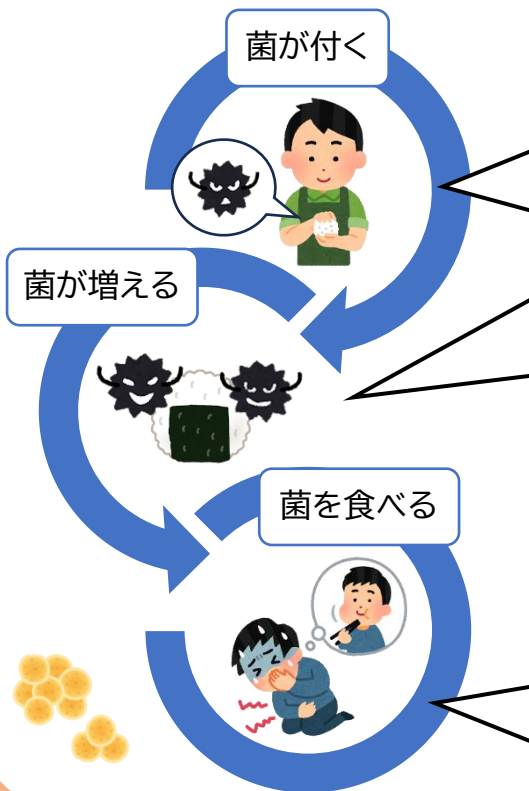
学校でも気をつけよう！ 食中毒

気温や湿度が高い時期は、食中毒の原因となる菌やウイルスが繁殖しやすくなります。学校に持ってくるお弁当や飲み物でも、食中毒が起こる可能性があります。

食中毒の仕組みと予防の3原則を理解し、十分な対策を行いましょう。



食中毒の仕組み



食中毒予防の3原則

① 付けない

- ・お昼ご飯を食べる前や調理実習をする前は、石けんで手を入念に洗う



② 増やさない



- ・お弁当に保冷剤を入れる
- ・ペットボトル飲料はその日のうちに飲み干す

③ やっつける

- ・お弁当には、十分に加熱された食品を入れる



SNSの使い方、大丈夫ですか？

SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）は、世界中の人と瞬時につながることができる、とても便利なコミュニケーションツールです。

一方で、ちょっとした一言や軽い気持ちでアップした写真が、重大な犯罪やいじめにつながる危険性もあります。また、特定の相手だけに送ったつもりでも、知らないところで拡散され、取り返しがつかなくなるかもしれません。

あなたが今、送ろうとしている言葉や写真は本当に必要ですか？ 誰かの心を傷つける凶器になっていませんか？ 送信ボタンを押す前に、少し立ち止まって考えてみる心の余裕が必要です。

