

7月に入り、あと少しで夏休みですね。みなさん、体調を崩していませんか？夏バテや、熱中症などが起こりやすい季節です。こまめに水分をとる、早く寝るなど、自分で体調管理をしましょう。また、もうすぐ夏休みです。生活リズムを崩さないよう、規則正しい生活を送り、健康・安全に過ごしましょう！

## 熱中症予防・AED 講習会を実施しました！

今年も、運動部の生徒と希望者を対象に熱中症予防・AED 講習会をプレゼンテーションルームで行いました。合計で80名の参加がありました。受講後の感想をいくつか紹介します。

- 水筒を持ってこないときがあるので、次から毎回持ってこようと思えた。
- 熱中症は死ぬ恐れがあるので気をつけたいです。
- この講習を受けるまでは、あまり使い方や、対処法など、わからないことばかりでした。なので、今回の講習はこれからの人生のためになったと思いました。人が倒れていたら、自ら動きたいと思います。
- 人が倒れたら、自分が勇気を出して助けてあげようと思った。
- 本当にいつどこで誰が倒れるかわからないので毎日気を引き締めていこうと思いました。
- AED の使い方を覚えれば、人を助けられる。
- 自分が人を救える可能性があると思った。
- 人の命が大事だと改めて思った。
- AED がなくて亡くなってしまった人もたくさんいると知って AED の大切さがわかった。



素晴らしい感想がこのほかにもたくさんありました。一人ひとりが自己管理し、仲間同士で声を掛け合って、よりよい部活動にしていきましょう！

### 熱中症予防について

#### ①環境を知ろう！

気温だけでなく、湿度もチェック！

#### ②体調を考えよう！

体調不良の時は体温調節がうまくできず、熱中症になりやすい！

無理をしないように！

#### ③こまめに休憩しよう！

のどが渴く前に水分補給！スポーツ時には、30分に1回、休憩を入れ、運動前、運動中、運動後にしっかりと意識して水分と塩分を補給しましょう。



### 一次救命処置について

人が倒れており意識がない場合は、周囲の大人を呼び、119番通報とAEDを準備します。そして、普段通りの呼吸がない場合は胸骨圧迫を行います。

胸骨圧迫は**強く**(約5センチ)・**速く**(1分間に100回~120回)・**絶え間なく**(中断を最小限に)圧迫することが大切です。

参考：JRC 蘇生ガイドライン 2015

### AED(自動体外式除細動器)について

本校のAEDはプレゼンテーションルーム前にあります。必ず場所の確認をし、緊急時にはためらわずに取り出しましょう！



## 夏休みは治療のチャンス



「受診のお勧め」や「検診・検査未実施のお知らせ」をもらった人は**医療機関を受診して下さい**。検査の結果が出たときや、治療が終わったときには、受診のお勧めの下にある受診結果を保健室まで提出して下さい。また、「受診のお勧め」を配布されなかった人は、異常はありませんでした。現在気になる症状がある人は、この機会に受診することをお勧めします。定期健康診断の全体の結果は保護者会時に配布しています。結果の確認をお願いします。



## 光化学スモッグってなんだろう？

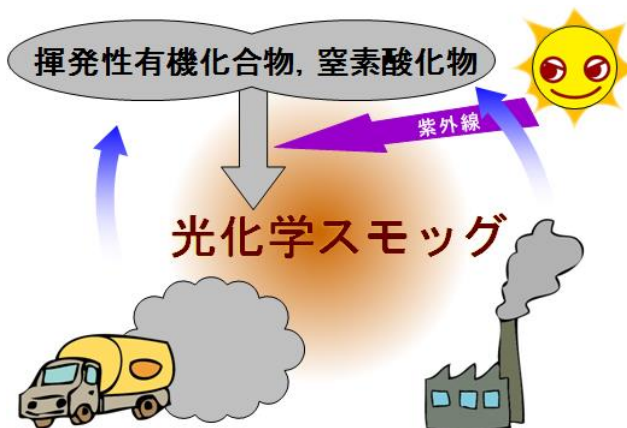


自動車の排出ガスや工場の煙に含まれる窒素酸化物や揮発性の有機化合物が、太陽の紫外線を受けて化学反応を起こすと「光化学オキシダント」と呼ばれる物質が発生し、白くモヤがかかったようになります。この状態を「光化学スモッグ」と言います。

4月から10月にかけて発生しやすく、特に7月から8月にかけては注意が必要です。

### 光化学スモッグが発生しやすい条件

- ① 気温が高い。
- ② 日差しが強い。
- ③ 風が弱い。



参考：<https://www.pref.saitama.lg.jp/cess/cess-kokosiri/cess-koko1.html>

光化学オキシダントの影響を受けやすいのは、外気に直接触れる目や呼吸器です。主な症状としては目の痛み、目がチカチカする、のどの痛み、咳、気分の悪さなどが挙げられますが、まれに重症化すると呼吸困難、手足のしびれ、めまい、頭痛、発熱、嘔吐、意識障害などの症状を引き起こすこともあります。

特に、子どもや気管支などに疾患がある人(喘息など)が屋外で活動している場合に影響が出やすいと言われています。



- 光化学スモッグが発生したら、
- ・ 屋外での激しい運動は避けましょう。
  - ・ 体調の悪い人は室内で休みましょう。
  - ・ 風向きを考えて窓を閉めましょう。
- ※光化学スモッグはマスクでは防げません！



光化学スモッグが発生すると、濃度によって、予報・注意報・警報・重大警報が発令されます。情報に十分注意して、健康第一に毎日を過ごしましょう！

