



令和 7 年 9 月 8 日
ねづやま夢の学び舎
世田谷区立梅丘中学校
校長 石綿健一郎

長い夏休みが終わりました。どのような夏休みを過ごしましたか。

9月にも関わらず真夏日が続いていますが、熱中症に注意して過ごしましょう。

また、夏休みで生活リズムが崩れている人がいます。夜は早めに布団に入り、正しいリズムに戻しましょう。

し おうきゆうてあて 知っておきたい応急手当



熱中症の応急手当

熱中症かな？と思ったら

- 主な症状
- *めまい
 - *失神
 - *筋肉痛
 - *大量の汗
 - *頭痛
 - *気持ち悪さ
 - *嘔吐
 - *倦怠感 など

- ☐ 涼しい場所へ移動
- ☐ 衣服を緩める
- ☐ 体を冷やす
 - ▶皮膚に水をかけてうちわなどであおぐ
 - ▶氷のうなどで
 - ▶太い血管が通っている場所を冷やす
- ☐ 水分・塩分を補給する



意識がない場合は救急車！ 水分を自力でとれない、症状が良くならない場合も医療機関へ！

ケガの応急手当

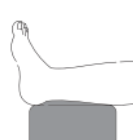
だぼく・ねんざ・つき指 など

RICE処置を基本に対応しましょう

Rest

安静

患部を動かさない



Ice

冷却

タオルなどで覆った患部を氷のうなどで冷やす

冷やしすぎに注意。
冷却・休養を交互に



Compression

圧迫

適度に圧迫する



Elevation

挙上

心臓より高い位置に上げる



圧迫しすぎに注意。
指先の色が変わっていないかチェックしましょう

腫れや痛みを軽減するための応急手当です
症状が続く場合や程度が酷い場合は医療機関へ！

すり傷・切り傷 など

感染予防が大切です

- ☐ しっかりと砂を洗い流す
きれいに洗えれば消毒は必要ありません



- ☐ 傷口をガーゼなどで保護する

洗浄が上手くいかないときや出血が止まらないとき、
痛みが治まらないときは医療機関へ！

保護者の方へ

夏休みの間に、お子様が大きなけがや病気に罹った場合には 保健室 今井までお知らせください。
まだまだ暑い日が続きますので、水分補給ができるよう水筒持参のご協力をお願いします。