

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るが、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 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

R est 安静 患部を動かさない	I ce 冷却 タオルなどで覆った患部を氷のうなどで冷やす
C ompression 圧迫 適度に圧迫する <small>圧迫しそぎに注意。 指先の色が変わっていないかチェックしましょう</small>	E levation 挙上 心臓より高い位置に上げる <small>腫れや痛みを軽減するための応急手当です</small>

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

清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、お子様が大きなか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。