

ぼけんたごもり



平成 27 年 6 月 5 日
豊橋中央高等学校
保健室

梅雨の雨の空は、どんよりしているけれど、雨にぬれてキラキラ光る緑の葉や、あざやかなあじさいの花の色は、6月だけの特別な風景。

雨の日には雨を楽しみ、晴れた日には晴れたことをより楽しみましょう。



梅雨の安全 3×3

食中毒

- ① 食事の前は手を洗う
- ② 食べものを室温で放置しない
- ③ 賞味・消費期限に気をつける

熱中症

- ① 汗をよく吸い、空気のとりのいい服装で
- ② こまめに水分をとる
- ③ 体調が悪いときは無理をしない

雨の日のケガ

- ① カサさし自転車はぜったいダメ
- ② 室内がすべりやすいので注意
- ③ カサをふりまわしたりしない



熱中症の症状と手当



熱中症は、暑熱環境において、脱水、塩分欠乏、高体温などが起こる障害です。熱中症のいくつかの症状が重なりあって起こりますが、重症度に応じて3段階に分けられます。

I 度→めまいや失神など、現場での応急手当で対応できる軽傷。

※すぐに涼しい場所へ移し、体を冷やして、水分を与える。

II 度→頭痛、吐き気、嘔吐など病院への搬送を必要とする中度。

III 度→意識障害や高体温など、入院して集中治療の必要性のある重度。

※水分を摂取できないときや、III度ではすぐに病院に搬送しましょう。

熱中症の救急処置

周囲の人が熱中症になってしまったら、以下のフローチャートに沿って対応しましょう。

