

熱中症 に注意!

9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。そんなときに注意したいのが、熱中症です。

暑いときに長い時間、運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出にくくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。すると、のどがかわいて頭痛がしたり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。これが熱中症です。

暑い日は、熱中症にならないよう、いつも以上に自分の体の調子に注意しましょう。



ココに気をつけて!

- **睡眠**をしっかり取る。
- **朝ごはん**を食べる。
- 運動中はもちろん、その前後にも、**水分や塩分を補給する**。
- 運動するときは、**ときどき休憩する**。
- **体調が悪いときは、運動しない**。



「熱中症かな?」と思ったら…



- ① 涼しい室内に入りましょう。※意識がないときは、周りの人が119番通報!
- ② すぐに先生や近くの人に伝えましょう。
- ③ 衣服をゆるめ、体を冷やして体温を下げましょう。

氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。

- ④ 塩分や水分を補給しましょう。

令和6年度薬物乱用防止啓発標語の募集について

先日、全校生徒が（欠席生徒等除く）記入した標語を提出しました。ご協力ありがとうございました。今後立川市や東京都の選考により、優秀な作品については、表彰や作品の展示等が行われる予定です。結果が届き次第お知らせします。

あなたが命をつないでくれた

その勇気のバトンを私たちがしっかりと受け継ぎます。

9月9日は救急の日

あなたができること

救命の連鎖

心肺停止の予防
けがの予防
救急隊の到着まで

早期認識・通報

一次救命処置
CPR
AED

救急車・医師へつなぐ
二次救命処置と
救急病棟での集中治療

119番で救急車を呼ぶ
大勢で助けを求めろ
心肺蘇生を行う
AEDを持ってこよう
救急隊を誘導する
救命講習を受講しよう

運動・スポーツ時のケガを防ぐために

具合が悪いときは無理をせず休む

実施前後にウォーミングアップとクールダウンを行う

十分に睡眠をとっておく

水分をこまめに補給する

朝ごはんをしっかり食べておく

REST **【安静】**

衣服をゆるめ、患部をタオルやマットの上に乗せて安静を保ちましょう。

INCING **【冷却】**

患部を氷や氷水などで冷やします。腫れや内出血、痛みなどが抑えられます。

RICE **覚えておこう！ 救急処置**

ケガをしたとき、早期に RICE 処置を行うと、内出血や腫れ、痛みを抑え、回復を助ける効果があります。

COMPRESSION **【圧迫】**

患部にテーブなどを巻いて圧迫し、腫れや内出血を最小限に抑えます。

ELEVATION **【挙上】**

患部を心臓より高い位置に保ちます。内出血による腫れを防ぐことができます。