



小松高校 保健室
NO.5
2025年8月19日

後期夏期補習が始まりました。これから記念祭の準備が本格的に始まります。暑い中での練習や作業もあると思いますが、熱中症対策をしっかりとりながら活動を楽しみましょう。

記念祭活動(団活動)を安全に行うために

- 炎天下で活動しない(日陰か屋内、できれば風が通る場所で)
- 活動を始める前に、体調の自己チェックをする
- 飲み物を多めに用意しておき、活動を始める前にまず水分補給(水やお茶でOK)
- 10~20分に1回休憩を取り、水分を補給する
- 汗をかいたときは塩分も補給する(スポーツドリンクや塩タブレットなど)
- 体調が悪くなりそうなきは無理をせず、活動をやめて涼しい場所で休む



もしも熱中症が疑われたら

1. 症状の確認 →先生を呼ぶ

声をかけても反応が鈍い、意識がない、高体温、自分で水が飲めないなどがあれば、すぐに先生に連絡。
(学校から119番通報をします)

体調が悪い人がいたら、本人が歩けそうなら保健室に連れてきてください。
歩けなさそうなら、周りの人に協力をしてもらい、とりあえず涼しいところへ運びましょう。



2. 冷房の効いている涼しい場所に運ぶ

3. 体を冷やす

- ・服をゆるめ、靴下を脱がす
- ・濡らしたタオルを全身にかけて、扇風機で風をおくる
- ・首、脇、足の付け根などを冷やす
- ・冷えたペットボトルをにぎらせる

4. 水分・電解質(経口補水液)を補給する

しばらく休んで落ち着いたら、無理せず早めに帰りましょう。



救急処置講習会を行いました

7月4日(金)に小松市消防局の救急救命士の皆さんをお招きして、心肺蘇生法とAEDの使い方、熱中症への対応を学びました。生徒保健委員や運動部の代表、JRC部が参加しました。

小松市では1日に10~20件通報があり、救急車が出動しているそうです(年間5500件)。近年、通報が増え、救急車が到着するまでの時間が伸びて10分くらいかかるようになっており、現場での初期対応の重要性が増しているとのこと。対応が1分遅れると救命率が7~10%下がるので、救急車が来るまでにどう動いたらよいか、実際に人形やAEDトレーナーを使いながら全員で確認しました。



心肺蘇生法は体力がいるので一人でやるのはかなり大変なこと、周りに協力を依頼して複数で対応することが大事であることを学べたので、もしもの時は思い出して、ぜひ勇気を出して協力しながら救命救急処置をお願いします。

今年も文化祭で「献血」を企画しています

今年も8/29の文化祭で献血を行います。16歳からできますので、興味のある人は、ぜひご協力をお願いします。(献血してくれた人にはプレゼントがあります☆)



献血はなぜ必要なのか?

献血とは、病気の治療や手術などで輸血を必要としている患者さんのいのちを救うために、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。輸血に使用する血液は、まだ人工的に造ることができず、長期保存することもできません。このため、輸血等に必要血液を確保するためには、一時期に偏ることなく1日あたり約14,000人の方に献血にご協力いただく必要があります。

今回は、400ml 献血(40名以上)と200ml 献血(20名)を募集します。
条件がありますので、クラスに掲示してある募集案内をご確認ください。

★献血を希望して下さる人は、こちらから申込をお願いします(締切:8/26)→
*学年のgoogle classroomにもURLを載せます。そちらからでもOKです。



献血について知ってもらうために、石川県赤十字血液センターの方による献血事前学習会「献血セミナー」を8月21日(木)13:00~大会議室にて開催します。

1~2年の保健委員とJRC部員は参加する予定ですが、「医療系の進路を考えている」「献血に興味があるので参加したい」という人がいましたら、ぜひ参加してください。参加したい人は、学年のgoogle classroomに申込用のURLが載っていますので、申し込んでぜひ来てください!(資料の準備があるため、20日までに申し込んでいただけるとありがたいです)