



垂水中央中学校  
保健室  
H30. 7. 14

## 「あつっ〜い!!!」

毎日のようにみなさんから聞かれる声。暑い毎日が続きますね。そんな中、昼休みは校庭で元気に遊んでいる人の姿もみられます。遊びながら体力づくり!!一石二鳥ですね。暑さに負けない体づくりはとても大切です。しかし、熱中症には気をつけましょう!!

### ..... 熱中症は「FIRE」で応急処置 .....

- F** Fluid…(水+塩分)の経口摂取または点滴  
意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。意識がもうろうとしている場合はできるだけ早く点滴を行なう。
- I** Ice…身体の冷却  
衣服を脱がせる/氷嚢などで首筋・わきの下・足の付け根など、太い動脈が通る部位を冷却/水を体に吹き付ける/うちわや扇風機で風邪を送る
- R** Rest…運動の休止・涼しい場所で休む  
涼しい場所(木陰など。可能であれば冷房のある部屋)で休ませる
- E** Emergency…「緊急事態」の認識・119番通報  
119番通報(救急車の手配)/意識状態・体温のチェック/現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



**※予防のための、水分補給・休養・バランスのとれた食事も忘れずに!!**

## 夏なのに? 咳・発熱…夏風邪とは



「風邪は冬にひくもの」とは限りません。高温多湿である夏に流行しやすいものもあるのです。

- 咽頭結膜熱【出席停止：主要症状が消失したあと、2日を経過するまで】  
「プール熱」とも呼ばれ、のどの痛みや発熱、ときには激しいせきなどの症状がみられます。
- ヘルパンギーナ【医師の指示があれば出席停止：医師において感染のおそれがないと認められるまで】  
39~40℃の高い熱が出る他、上あごの粘膜やのどの奥に水疱ができます。
- 手足口病【医師の指示があれば出席停止：医師において感染のおそれがないと認められるまで】  
37~38℃の熱(発熱しない場合もあり)、手や足などに発疹が現れます。

予防のためには、手洗い・人ごみを避ける・タオルの共有を避ける・エアコンによる冷えを防ぐことなども必要です。「もしかして…」と感じたら、早めの安静・休養を心がけましょう。