



熱中症の応急処置は『FIRE🔥』

マスクを着用する「新しい生活様式」においては、皮膚から熱が発散しにくく、自覚がない間に脱水に陥りやすい状況です。そして、熱中症になりやすい状況です。そのため、みなさんが熱中症時の応急処置を知っておきましょう。第1体育館前に熱中症対策グッズを置いてあります。使用後は保健室に連絡してください。

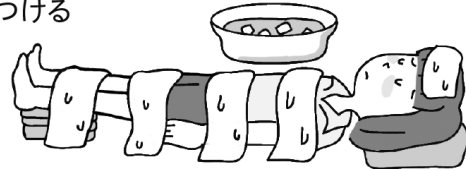
F Fluid…水分補給

液体（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れば、できるだけ早く点滴を行う



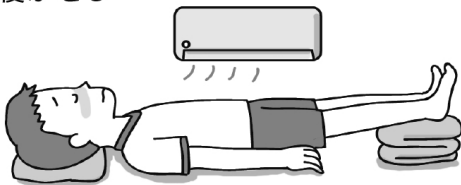
I Ice…冷却

衣服をゆるめる。ホースを使って全身に水をかけたり、ぬれタオルを体にあてて風を送って冷やす。可能であれば氷水に全身をつける



R Rest…安静

運動の休止。涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる。足を高く上げた状態で寝かせる



E Emergency…119番通報

119番通報（救急車の手配）。意識状態・体温をチェックし、現場の状況や気温、運動の強度・時間などの情報を救急隊員に提供



万が一、熱中症となり、**車椅子・担架・AED**が必要な時には、直ぐに使用できるよう皆さんも校内のどこにあるのか場所の確認をしてください。

車椅子は、保健室前、3階手洗い場横、4階手洗い場横にあります。



1階車椅子



3階車椅子



4階車椅子

担架は、第1 第体育館前、1階生徒指導室前、剣道場前、にあります。

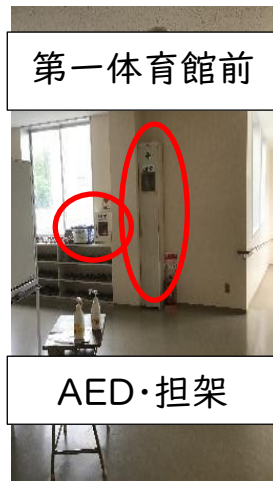
AED は、生徒玄関、鳴和坂部活棟、第1 体育館前にあります。



生徒玄関前
AED



生徒指導室前
担架



第一体育館前
AED・担架



鳴和坂部室棟
AED



すてきな3年生 SHくん!

梅雨の時期です。非常に強い雨が降り、登校時に濡れる人が続出しています。それぞれが必要なものを備えておいて欲しいと思います。



雨に備えている、3年生の素敵な生徒を紹介します!!

毎日、自転車で登校しています。雨の日は雨合羽をきて登校。それでも、濡れた時に備えて、体操服2セット、靴下、タオルなどを持参しています。そのため、急に強い雨が降って濡れても万全の対策をされていて問題なしです。



自分の体が気になりますよね!!

身長・体重の計測の際、数値を見て、一喜一憂している姿がありました。他人と比較するのではなく、自分自身の体格を知る機会としてください。

1つの指標として、BMI(Body Mass Index)があります。肥満度を表す体格指数です。

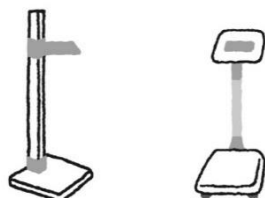
BMI は

$$\text{BMI} = \text{体重kg} \div (\text{身長m})^2$$

身長165cm、体重60kgなら

$$60 \div (1.65)^2 = 22.03$$

右の判定基準では、普通体重となります。



日本肥満学会の判定基準	
BMI 値	判定
18.5 未満	低体重(痩せ型)
18.5~25 未満	普通体重
25~30 未満	肥満(1度)
30~35 未満	肥満(2度)
35~40 未満	肥満(3度)
40 以上	肥満(4度)