

1. 熱中症の応急処置について

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけましょう。

○熱中症を疑う症状○

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感
虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

熱中症の対応

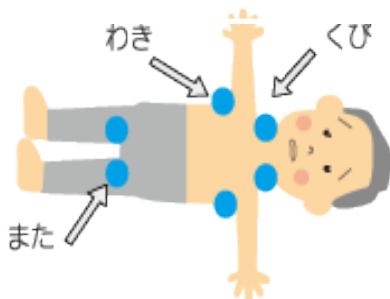
①涼しい場所へ避難する。

②服をゆるめて体を冷やす。

→特に、首の回り・脇の下
足の付け根等。

③水分・塩分を補給する。

※大量に汗をかいている場合は塩分が入ったスポーツドリンクや
経口補水液等を補給する。



呼びかけに答えない、自力で
水が飲めない、意識がない場合は
すぐに救急車！！



2. 雷への対応について

突然、雷が鳴り始めたら、皆さんはどうしますか？

絶対に雷が鳴っているときに、外での活動をしないでください。すみやかに校舎の中へ避難してください。雷鳴はかすかでも危険信号であり、雷鳴が聞こえるときは、落雷を受ける危険性があります。

すぐに安全な場所（鉄筋コンクリートの建物、自動車、バス、電車の中など）に避難してください。

また、気象庁ホームページにおいて、「雷注意報」の発表状況や、実際にどこで雷発生の可能性が高まる予測となっているのかを地図上で確認できる「雷ナウキャスト」などの情報が掲載されています。これらの情報も活用してください。

3. AED設置場所について

AED（自動体外式除細動器）とは、心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態（心室細動）になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。



このマークが目印です。本校のAED設置場所は、「職員玄関」と「体育教官室」の2ヶ所にあります。設置場所を確認してみてくださいね。