



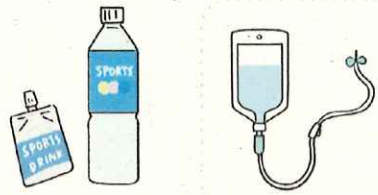
高砂高校
保健室
2025.7

記録的な速さで梅雨が終わり、昨年以上に暑く長い夏がやってくるそうです。
皆さんがどうか健康ではつらつと過ごせますように、...

熱中症の応急処置は「FIRE」!

F Fluid 液体（水分+塩分）の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



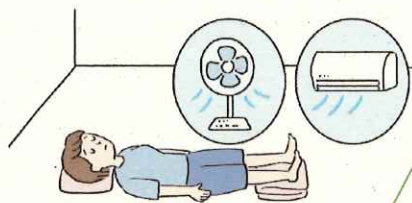
I Icing 身体の冷却

衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



R Rest 運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる

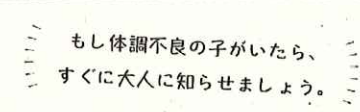


E Emergency 「緊急事態」の認識・119番通報

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



熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている 	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下 	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作 
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。 

★日本スポーツ振興センターについて★

登校中や、授業中、部活動中などに、ケガをして受診（医療機関の窓口で支払った医療費の自己負担額が1,500円以上）した場合、日本スポーツ振興センターの災害共済給付金が支払われます（例外あり）。給付を受けるには、医療機関に記入していただく書類が必要です。保健室にあるので、取りに来てください。また、こども医療を使用される、使用された場合は、必ずお知らせください。

提出後の書類審査等にセンター大阪支部で時間を要します、給付金の支払いは書類提出から2～3ヵ月後になりますので、ご了解ください。

夏休み中に治療しよう

生徒玄関に暑さ指数（WBGT）を掲示しています。毎日確認してくださいね。

保護者の方へ

定期健康診断で疾病異常等があった生徒には、治療勧告書を渡しています。早目に受診し、結果を保健室までお知らせください。

学校での健康診断は、スクリーニングのため、健康診断結果と受診結果が違う場合もありますが、ご了承ください。