



熊谷市「暑さ対策」地域へ発信！中学生サポーター事業「熱中症対策講習会」を2年生は6月5日に実施しました。この講習会は、熱中症の正しい知識と予防・対処方法を学ぶことにより、熱中症の発生を予防し、適切な処置を行うことができる、中学生サポーターの育成を目的としています。

2年生の講習会では、熊谷市消防本部警防課：関和様、山森様、熊谷市消防団女性小隊：勝野様を講師に迎えて、熱中症対策と胸骨圧迫・AEDの使用方法について実習しました。

熱中症対策講習会の様子から（2年生）

熱中症の予防や処置を知り、意識がない・反応がない・いつもと違う呼吸のときは、ただちに胸骨圧迫とAEDを使用してください。



心臓マッサージは、強く・早く・絶え間なく
近くにいる人に協力を求め、チームで対応してください！

暑さに慣れよう！…暑熱順化

暑熱順化とは体が暑さになれることです。暑い日が続くと数日～2週間ほどで、からだは暑さに慣れてきて、熱中症になりにくくなります。

☆暑さに慣れるために少し汗をかく運動をしましょう。

- ①ウォーキング：1回30分。週5日程度。
ジョギング：1回15分。週5日程度。
- ②サイクリング：1回30分。週3回程度。
- ③筋肉トレーニング：1回30分。週5日～毎日。
- ④入浴して、適度に汗をかく。2日に1回。

本校では、AEDと救命テントが、職員玄関に設置されています！



AED：自動体外式除細動器。心臓：心室の細動で全身に血液を送れないとき電気ショックを与えて、正常な機能を回復させる装置です。

気象病(天気痛)を知っていますか？

天気（気圧や気温、湿度など）の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛・めまい・関節痛・首や肩のコリ・だるさ・気分の落ち込みなど、様々な症状がみられます。

気象病を予防するには…温めて改善しよう！

- ①耳のマッサージをして血行をよくする
- ②お風呂に、ぬるめのお湯で、10分～15分入る
- ③首元・手首・足首を温める
- ④どんなときに症状が出やすいのか、記録しておく



①親指と人差し指で
両耳を軽くつまみ
上・下・横にそれぞれ
5秒づつ引っ張る



②耳を軽く横に
引っ張りながら
後ろ方向に5回
ゆっくり回す



③耳を包むように
折り曲げて
5秒間キープ



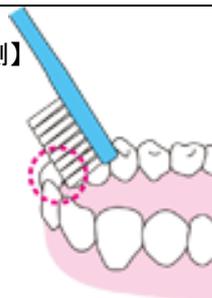
④手のひらで耳全体を覆い
後ろ方向に円を描くように
ゆっくりと5回回す

フラーテストを実施しました！

6月8日と9日に、ご家庭にて、フラーテストを実施して、日ごろの歯のみがき残しを確認していただきました。

前歯の裏側や凹凸している部分は、歯ブラシをたててみがいてみてください。

【前歯の裏側】



【凹凸部分】

