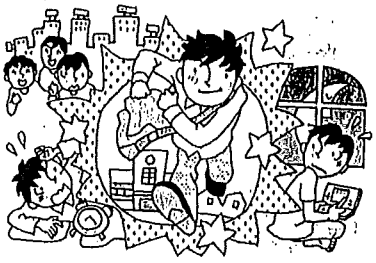
保健だより 7月

保健委員会
2年4室
池辺

～クーラー病について～

クーラー病は、夏場に、エアコンの効いた部屋に長時間いる方が、かかる症状です。以下のような症状で悩まされることがあります。



クーラー病の症状		
肩こり	手足の冷え	頭痛
寒気	吐き気	集中力の低下
食欲の低下	不眠	便秘・下痢

クーラー病は冷え性にスゴク近い症状であることがわかると思います。
クーラー病は不自然な気温変化についていけなくなった自立神経の乱れから起こります。
ですから、エアコンの無い環境になれば、当然すぐに治ります。

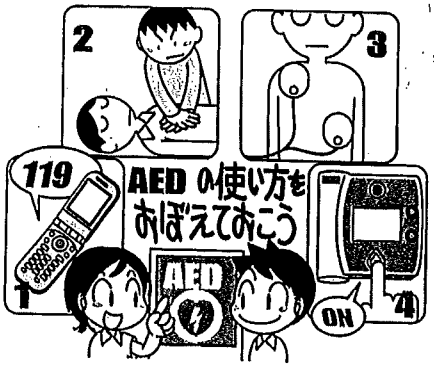
具体的な対策は、以下の通りです。

- 外気温と室温の差を5度以内にする
- クーラーのあるところに入れば1枚羽織る、または掛ける
- せめて温かい飲み物を飲むようにする
- シャワーだけでなく半身浴で内側から温める
- 寝るときは、クーラーをつけっぱなしにしない

一度クーラー病になってしまうと楽しいはずの夏が本当につらくなります。
そうなる前に、自分でできる対策をしっかりし自分のカラダを守りましょう。

～AED研修について～

7月3日、熊本市消防局救急課の職員の方にご指導いただいて、体育部のマネージャーを中心に心肺蘇生法（AED含む）をはじめとする救命処置の基本などを学びました。夏休みには部活動もはげしくなり、怪我をすることも十分考えられるので、きちんと準備をしておきたいですね。



慌てず、
迅速に、

AEDの使用法を簡単に説明しておきます。

1.フタを開けると自動的に電源がONになります。

2.電極パッドを胸にはります。

3.ボタンを押して電気ショック。

以上です。猿でも出来るくらい簡単ですね。焦らないことがたいせつです。

電気ショックの成功率は、成功の可能性が1分ごとに7～10%低下します。身近にいる人が出来るだけ早く処置をすることがもとめられます。そのためにも、各自AEDの位置はしっかり把握しておきましょう。救命措置は、慌てず、迅速に、が基本です。