

共同実施

8月号

平成24年8月1日：発行

城南学校運営支援室 古川 治：文責



提出物出し忘れありませんか？



事務室から先生方へ様々な提出物をお願いすることがあります。お忙しいと思いますが、**提出期限内または速やかに提出**をお願いします。

<現在の主な提出物>

・履歴書

※その他は各校の事務室へお尋ねください。

事務室からのお願い

事務室も省エネ対策に取り組みます。ご協力をお願いします。



	こまめにスイッチオフ!	スイッチオフで電気使用は必要最小限に!	>>
	待機電力を削減!	使用していない場合にも電力が消費される待機電力を削減!	>>
	エアコンで節電!	設定温度・風向きを調節して節電!	>>
	冷蔵庫で節電!	扉の開閉時間を短く、詰め込む量も考えて節電!	>>
	照明で節電!	明るさや点灯時間を調節して節電!	>>
	テレビで節電!	主電源 OFF・明るさを調節して節電!	>>



	夏はクールビズ、冬はウォームビズで快適に!	勤務の状況にあわせて服装に工夫を!	>>
	就業の見直し	オフィスで朝チャレ!	>>



COOL FASHION

夏を涼しく過ごすために軽装で

- ・かりゆし、ポロシャツも活用した軽装の強化
- ・うちわ、扇子や日傘でちょっとした暑さをしのぐ

COOL WORK

効率的な働き方に見直そう

- ・勤務時間の朝型シフト
- ・残業はしない
- ・長期の夏休みをとる

COOL HOUSE

設備や機器を利用して快適に

- ・窓のブラインドや遮熱シートの活用
- ・グリーンカーテン、すだれやよしずの設置
- ・こまめな室温確認で熱中症予防も

COOL IDEA

ちょっとしたアイデアで涼をとる

- ・網やタラの打ち水
- ・体内から冷やしてくれる食べ物をとる
- ・冷却ジェルシートや氷のうなどグッズを活用



暑い夏！熱中症にはご注意を！！

熱失神

皮膚血管の拡張によって血圧が低下、脳血流が減少しておこるもので、めまい、失神などがみられます。顔面蒼白、呼吸回数の増加、唇のしびれなどもみられます。脈は速くて弱くなります。



熱疲労

大量の汗をかき、水分の補給が追いつかないと脱水がおこり、熱疲労の原因となります。脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられます。



熱けいれん

大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分濃度が低下した時に、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんがおこります。暑熱環境下で長時間の運動をして大量の汗をかく時におこります。






熱射病

体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態です。意識障害(応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない)が特徴で、頭痛、吐き気、めまいなどの前駆症状やショック状態などもみられます。また、全身臓器の血管がつまって、脳、心、肺、肝、腎などの全身の臓器障害を合併することが多く、死亡率も高くなります。



慌てずに対応をしましょう。

<p>熱失神・熱疲労</p> 	<p>涼しい場所で水分補給</p> <p>涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給すれば通常は回復します。足を高くし、手足を末梢から中心部に向けてマッサージするのも有効です。吐き気やおう吐などで水分補給ができない場合には病院に運び、点滴を受ける必要があります。</p>
<p>熱けいれん</p>	<p>生理食塩水を補給</p> <p>生理食塩水(0.9%)を補給すれば通常は回復します。</p> 
<p>熱射病</p> 	<p>体を冷やしながらか、一刻も早く病院へ</p> <p>死の危険のある緊急事態です。体を冷やしながらか集中治療のできる病院へ一刻も早く運ぶ必要があります。いかに早く体温を下げて意識を回復させるかが予後を左右するので、現場での処置が重要です。熱射病が疑われる場合には、直ちに冷却処置を開始しなければなりません。冷却は、皮膚を直接冷やすより、全身に水をかけたり、濡れタオルを当てて扇ぐ方が、気化熱による熱放散を促進させるので効率がよくなります。また、頸部、腋下(脇の下)、鼠径部(大腿部の付け根)などの大きい血管を直接冷やす方法も効果的です。またとっさの場合、近くに十分な水が見つからない時の効果的な体の冷却法として、次のことを実行してください。水筒の水、スポーツドリンク、清涼飲料水などを口に含み、患者の全身に霧状に吹きかけてください。全身にまんべんなく吹きかけることにより、汗による気化熱の冷却と同じような効果をもたらします。これらの液体は、冷たい必要はありません。また熱射病では合併症に対して集中治療が必要ですので、このような冷却処置を行いながら、設備や治療スタッフが整った集中治療のできる病院に一刻も早く運ばなければなりません。</p>