

ほけんだより 8月

平成30年8月28日
玉島小学校 保健室

いよいよ2学期の始まりです！夏休みはいつもと違った時間を過ごしたことと思います。そんな普段とは違った生活リズムから学校モードに切り替わるまで、身体が追いつかず、体調を崩すことが多いのが8月・9月です。まだまだ暑さも気になります。熱中症にも気をつけながら、毎日元気に過ごしてくださいね。

ゆだん
まだまだ油断できない

すいぶんほきゅう 水分補給の ポイント

こまめに飲む！
一度にたくさん飲んでも
体に吸収されないよ。
コップ1杯分をこまめに
飲んでね。

のどがかわく前に飲む！
のどがかわいている時点で
脱水がはじまっているよ。
のどがかわく前に飲んでね。

うんどろ えんびん
運動したときは塩分も

プラスして！

たくさん汗をかいたときは、
水分と一緒に塩分も
とっていただきます。

じぶんつく
自分で作ってみよう

けいこうほすいえき
経口補水液

みず 水・・・1リットル
さとう 砂糖・・・40g
しお 塩・・・3g

けいこうほすいえき
経口補水液とは、
からだから失われた
水分や塩分などを
すばやく補給できる
ように成分を調整
した飲み物のこと

ねっちゅうしょう 熱中症

熱中症かも！ どうすればいい？

ねっちゅうしょう しょうじょう 熱中症の症状（レベル別）



まけんど
危険度1

- めまい
- 筋肉痛
- 手足のしびれ
- 気分が悪くなる



まけんど
危険度2

- 頭痛
- だるい
- 吐き気
- 嘔吐



まけんど
危険度3

- けいれん
- 意識障害
- 手足の運動障害
- 高体温

おお きゅう て おて 応急手当をしよう！

- 涼しいところに連れて行く
(風通しのいい木陰・エアコン
のある教室など)
- 服をゆるめる
- 冷やす (水をかけてうちわなどであおぐ、首の両
脇・わきの下・足の付け根を氷のうなどで冷やす)



びょういん 病院へ



よくなるなければ・・・

すいぶんほきゅう 水分を補給する

つめたいスポーツドリンクなど

ただし！ 無理やり飲ませるのはダメ
気道に流れ込んだり、吐いたりしてしまうかも

