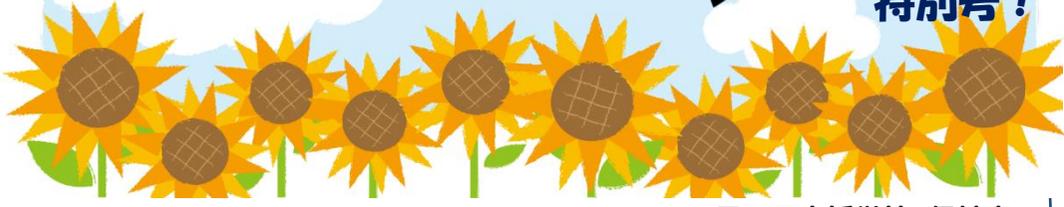




ほけんだより 夏休み 特別号!



黒石原支援学校 保健室



いよいよ待ちに待った夏休みですね。体調を崩してしまっ
 は、せっかくの夏休みも楽しく過ごせませんよ。学校があ
 る時と同じように、早寝・早起きをして、3食ご飯も食べて、規
 則正しい生活を心がけましょう！2学期に元気に会えるのを楽し
 みにしています！その時には、夏休みの思い出も聞かせてくだ
 さいね。素敵な夏休みを～!!

夏を元気に過ごそう

| | | | | |
|--|--|---|---------------------------------------|---------------------------------------|
| な おして おこう調子や 具合のよくな いところ | つ めたい ものの食べ過 ぎ注意 | や りすぎな いで! ゲーム やタブレット | す いぶんを こまめにとつ て熱中症予防 | み ださない 生活リズムは いつも通りで |
| 歯科 や 視力 の 結果で、受診が 必要だった人は、 夏休みのうち に! | さっぱりしたもの を食べたくなりま すが、栄養バラ ンを考えた食事 を摂りましょう! | 時間を決めてそ れを守りましょ う! やりすぎは、 生活リズムや自に も影響がです | 喉が渇いたと思 う前に、こまめに 水分を取りましょ う! | 夏休みだからっ て、夜更しや 朝寝坊はほどほ どに |

いよいよ 夏本番

しっかりと

熱中症対策

予防のポイントは…

水分・塩分をこまめに摂取

・15~20分毎に飲水休憩を! : 水を飲むとそれだけで体温は下がります。

・状況に合わせた飲み物の選択を!

普段の水分摂取は水やお茶を、汗を多くかく場合はスポーツドリンクを、
熱中症初期症状が出ていたら経口補水液を! 5~15℃のものがよいです。

暑い環境を避ける

暑い日は無理をしない!

外での運動だけでなく、屋内でも暑い場所に長時間いるのは避けましょう。

帽子、涼しい服装を心がけましょう

帽子をかぶることで、頭頂部の温度を約10℃低くでき、
体温調節中枢への影響を抑えることができます。

こまめに体を冷やす!

手のひらには、体温を下げる特殊な血管があります。ペットボトルを手を持つ、流水に手をつけるなどすると、効果的に体を冷やすことができます。

その他

・体調が悪い時は危険! 睡眠不足、かぜ気味などの時は特に注意しましょう。
環境・活動状況・体調等の危険因子が重なった時に熱中症は発生しやすい
なります。朝食の欠食は、それだけで既に水分と塩分が欠乏している状態です。

応急処置のポイントは…

呼びかけに反応しない、自力で水分摂取ができない → すぐに救急車を
救急車等待の間は、太い血管のある首筋、両脇、足の付け根を冷やす

呼びかけに反応があり、自力で水分摂取ができる → 涼しい場所へ
体を冷やしながら、水分摂取(経口補水液)をする。それでも、症状が治まらない
場合は医療機関へ。一旦症状が治まっても、再度症状が出ることもあるので要注意。