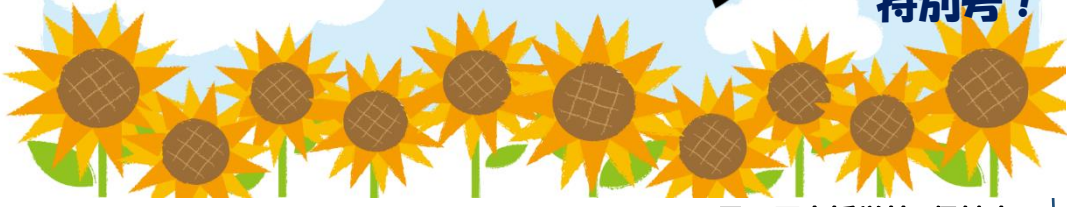




ほげんだより 夏休み 特別号!








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～!!

なつげんきす 夏を元気に過ごそう

<p>な おして おこう調子や 具合のよくな いところ  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!</p>	<p>つ めたい ものの食べ過 ぎ注意  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!</p>	<p>や りすぎな いで! ゲーム やタブレット  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 も影響がです</p>	<p>す いぶんを こまめにとつ て熱中症予防  喉が渇いたと思 う前に、こまめに 水分を取りましょ う!</p>	<p>み ださない 生活リズムは いつも通りで  夏休みだからっ て、夜更しや 朝寝坊はほどほ どに</p>
--	---	--	--	--

いよいよ しっかり 夏本番 熱中症対策

予防のポイント...
 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くな
 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...
 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。