

# ほけんだより



もうすぐ夏休みですね。通知表と一緒に健康診断の結果と、必要な人には詳しい検査をおすすめする紙を渡しています。受診がまだの人は、夏休みがチャンスです。長いお休みの内によく診てもらいましょうね。薄緑色の封筒がまだお家にある人は、忘れないうちに学校に持ってきてくださいね。

## <熱中症の予防のためにできること>



### ●体の調子を整える

- ・しっかり食事、睡眠をとる。
- ・体調が悪い時は、周りの人に体調が悪いことを伝える。
- ・熱がある時や、お腹をくだしている時などは無理に活動しない。

＜どうして、体調を整える必要があるの？＞

→体調の悪い時や、十分に眠れていないときなどは体温を調節するはたらきも弱まるので、熱中症になりやすいからです。

### ●水分補給、休憩を入れつつ活動する

- ・のどが渇く前から、こまめに水分をとる。
- ・運動をしている時は塩分もとる。

#### ☆水分補給のポイント☆

一気に大量に飲まず、こまめにとるようにしましょう。運動中に水分をとる目安は20～30分に1度、のどが渇く前や運動前にも水分を摂ることが大切です。



## <用意するもの>

- ・2ℓペットボトル容器
- ・塩 3g(ペットボトルのキャップ約2/3)
- ・好んでキャンディー(5～6個)やレモン汁など

## <作り方>

- ① 容器に水を入れる。②塩 3gを入れる。③好んでキャンディー、レモン汁を入れる。

(レモン味、グレープフルーツ味など、かんきつい柑橘系のキャンディーを入れると飲みやすいです。また、糖分を一緒にとることで水分の吸収もよくなります。糖分のとりすぎには注意!)  
キャンディーは1時間程度で溶けるので、運動前に入れておくと、休憩の時に飲めます。

## 注意

### こんな症状に注意！熱中症かもしれません。

- ・ふらふらする
- ・だるい
- ・吐き気がする
- ・力が入らない
- ・手足がつる、しびれる、足がもつれる
- ・気持ち悪い、頭が痛い
- ・座り込む
- ・筋肉痛、こむら返り
- ・汗がとまらない
- ・しんどい

### <こんな症状が出たら？>

すぐに周りの人に伝えて、「①涼しいところへ移る ②服をゆるめる、わきの下や首に水をあてたりして体を冷やす ③水分・塩分をとる。」ようにしましょう。

友達が上の症状に当てはまる様子だったり、



「あれ？なんだかいつもの様子と違うなあ？」

と感じたりした時は声をかけてみよう。

### 声をかけてみよう



もしも、返事がおかしかったり、ぐったりして返事がなかったりしたら



応急手当の方法は、

- ① 涼しいところへ移る
- ② 服をゆるめる、体を冷やす。

(無理に水をのませたりしないように気をつけよう。)

## 規則正しい生活をおくらう！！

早寝・早起き・朝ごはんは体調を整えるためにとても重要です。長い休みの間も、早寝・早起き・朝ごはんをこころがけましょう。健康に関する目標を下に書き込んで、夏休みも元気にすごそう。

