ほけんだより 7月

令和６年７月１日

八幡台小学校 保健室

水の中でも熱中症に注意

先月からプールが始まっています。プールの時、特に気を付けてほしいことがあります。それは、熱中症です。「プールって冷たいけど、熱中症になるの？」と疑問に思う人もいるかもしれませんが、プールに入っている時でも、体から水分は出ていき、水分を取らないままでいると、熱中症になる可能性が高くなります。プールの時も、水分補給を忘れずにしましょう！

熱中症かも！どうすればいい？判断チャート

スタート

友だちのようすがおかしい

- 倒れる
- 気分が悪い、頭が痛い
- 体に触れると熱い
- 力が入らない、座り込む
- ふらふらする、立っていられない
- 手足がつる、しびれる、足がもつれる、こむらがえり

声をかけてみよう

意識がない・返答がおかしい

先生を呼ぶ

「だれ」が「どこ」で「どんなようす」

先生に伝え、救急車を呼んでもらおう

待つ間に応急手当を

意識がある

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）

自分で水分を摂れる？

いいえ

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

はい

症状はよくなった？

いいえ

病院へ

はい

そのまま安静にして十分に休みます

回復したら、先生に言ってお家に帰ります

熱中症予防のキホン！

上手な水分の取り方！！

皆さん、お茶はどんな時に飲んでいますか？よく、体育が終わった後や外で元気よく遊んだ後に、「のどが渇いたなぁ」とお茶をがぶがぶと飲む人を見かけます。実は、このタイミングでお茶を飲むのは遅いのです。「のどが渇く」ということは、「体の中の水分が全然ないよ～」という、体からのサインです。そのサインが出る前に水分をとる方が、体にいいといわれています。また、冷たい飲み物を一気に飲んでしまうと、お腹が冷えてしまい、腹痛や下痢の原因にもなります。そうならないためにも、上手な水分の取り方を身につけましょう！！

≪上手な水分 取り方のコツ≫

その１ 休憩時間になったらお茶をひとくち飲むようにする。

その２ 外に出る前と後、運動する前と後は少し多めにお茶を飲む。

その３ 水筒が小さい人は、水筒を2つ持つなどして、十分に水分が取れるようにする。

経口補水液を作ってみよう！

作った経口補水液は当日までに飲み切りましょう

経口補水液とは、食塩と砂糖を正しい量で混ぜて、水でとかした飲み物のことです。水（真水）よりも塩分・水分の吸収が早いとされています。材料を混ぜ合わせるだけで簡単にできるので、ぜひお家でも作ってみてください。

【材料】

・水…５００ｃｃ　・塩…小さじ１／４　・砂糖…大さじ２　・レモン汁…大さじ２

⇒この材料を混ぜ合わせるだけです(^^)

<気をつけよう！>水筒を持ち歩く時の転倒事故に気をつけよう！内臓損傷などの大きなけがにつながる恐れもあります。水筒を首や肩にかけているときには走らない・ランドセルに入る余裕があれば入れるようにしましょう。