

ほけんたより7月

平成30年7月
西脇中学校 保健室

熱中症に気をつけよう！！

予防のために これだけは

- ①服装を工夫する → ぼうしをかぶろう！
- ②早めに休む → しんどい時は無理をしない！
- ③気温差をつくらない → 運動前にクーラーなどで身体を冷やさない！
- ④こまめに水分をとる → のどがかわく前に飲む！



スポーツ時の水分補給 「ママがポイント」

★のどがかわく前に飲む！かわいてからでは手遅れ！

運動前 … 開始30分前までに500mlのペットボトル1本分の水をゆっくり時間をかけて飲む。(緑茶、ジュース、スポーツドリンクは×)

★汗をかいたら塩分やミネラル分を補給！！

運動中 … 30分毎に 塩少々+水 を飲む。



※スポーツドリンクでも良い
(水のみ、緑茶、ジュースは×)



(注)運動をしていないのにスポーツドリンクをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります

お茶やジュースを飲んで「水分をちゃんととっている」と思っている人は注意！

緑茶や清涼飲料水に含まれる成分には尿をつくる作用を強めるものもあり、かえって体内の水分を体外へ出してしまいます。また、ジュースには糖分が多量に含まれており、糖の過剰摂取につながってしまいます。

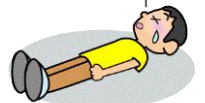
熱中症になったときは！！

すぐに涼しい場所に運び、衣服をゆるめて足を高くして寝かせる。

頭痛 めまい 吐き気
力が入らない 脈が速い
手足やお腹のけいれんと筋肉痛



ふらつく 反応が遅い 意識がない
言葉が言えない
過呼吸



水分補給

- ・経口補水液 OS-1
- ・食塩水
- ・スポーツドリンク

※症状が治まっても運動は中止し、必ず病院を受診してください。

水分補給ができないとき

待っている間に応急処置

「身体を冷やす」

- ・氷やアイスパックで、首・脇の下・太ももの付け根を冷やす
- ・ぬれタオルを当てる
- ・水をかける



すぐに救急車を呼ぶ



病院へ！

食事からの水分摂取も大事です！

●暑い日や運動する日の朝食は

ごはん と みそ汁 がオススメ

パンよりもごはんの方が水分を多く含んでいます。また、みそ汁には適量の塩分が含まれており、熱中症予防につながります。

●昼食におにぎりを選ぶなら「梅」

熱中症+食中毒対策にもなります。

今、悩み事や心配事を誰にも相談できずに、一人で抱えてしまっていないですか？

本校では、週に1回程度スクールカウンセラーの高橋先生やスクールソーシャルワーカーの西園先生が来校してくれています。一人一人の悩みなどをじっくり聞いてくださり、一緒に考えてくださいます。

夏休みに入る前に、一度相談してみませんか。

もちろん保健室も気軽にのぞいてください。

