

ほけんだより7月

熱中症の予防から対策まで

部活での水分補給は

- ① 運動を始めたら、こまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給。
途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではのどの渇きを感じません。
水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にも水分補給を。
答えは②。



30分に1回は休憩を

たくさん汗をかいた時には

- ① お茶や水を飲む
- ② 塩分をふくむスポーツドリンクを飲む

上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。必要な水分と塩分が失われるので塩分補給も大切。

答えは②。



塩分量は0.1~0.2%

予防する

どっちが危険？

- ① 暑い中、毎日運動している人
- ② 暑い中に急に運動を始めた人

暑さに慣れると3~4日で汗を上手にかき、3~4週間で無駄に塩分を出さなくなります。

答えは②

暑さに慣れないうちは熱中症に注意。



どちらも無理は禁物！

炎天下での服装は

- ① 襟元までピッタリフィットした黒系の服
- ② 黒系でなく、通気性のいいゆったりした服

ゆったりした服で体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃しましょう。黒系の服は放射熱を吸収しやすいので避けます。

答えは②



炎天下では帽子を

水分をとれない時は

- ① 無理に飲ませない
- ② 少しでもいいので、何とか飲ませる

意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きが鈍っています。

答えは①



すぐに病院へ搬送

対応する

冷やし方は

- ① 両脇の下・首筋・足の付け根を冷やす
- ② おでこをジェルタイプのシートで冷やす

脇の下・首・足の付け根には太い血管があります。ここで冷やされた血管が体内に戻ると、体温が下がります。

答えは①

熱中症にはジェルシートの効果はありません。



ぬれタオルを当て、うちわであおぐ方法も

こむら返りが起こったら

- ① 足の使いすぎなので、少し休んだら運動開始
- ② 熱中症かもしれないので、涼しい場所で水分補給

筋肉に水分や塩分が不足して起こる、痛みのあるけいれんがこむら返りです。

熱中症を疑い、対応します。

答えは②。



手足のしびれ・立ちくらみ・気分が悪いときも要注意

救急搬送が必要なのは

- ① 意識がはっきりしない時
- ② 水が飲めない時

答えは①と②。どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。処置をしても症状が改善しない時も救急搬送が必要です。

絶対1人にしない！



去年と違う夏休みにしよう

楽しくチャレンジ

① にか新しいことを始めよう
自由時間が増える夏休み。
やりたいことを探してみましょう。



② やめるのはいつでもできるよ
なにも続かないと言う人はこれを
これを合言葉に。



③ かれたときは無理をしない
詰め込みすぎると、暑さと疲れでくたくたになってしまうかも
くたくたになってしまうかも。



④ すきなものを増やそう
いろんなものに触れてお気に入りの
見つけ、世界を広げましょう。



⑤ みんなに会いに行こう
せっかく遊ぶなら、画面を通して
ではなく直接会いに行きましょう。

