



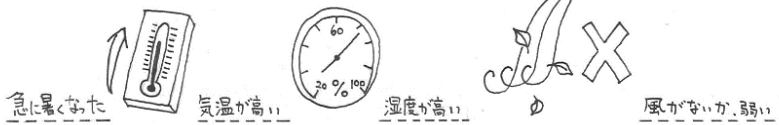
いよいよ夏本番。楽しい夏をすごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。基本は、バランスのいい食事、十分な睡眠です。また暑いからといって涼しい部屋ですっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れるのも大切。こまめな水分・塩分補給と休憩も忘れずに。

熱中症を予防しよう！

保健委員コーナー（担当：1年生）

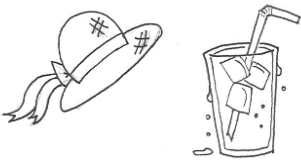
熱中症（について知っておこう）

① こんな日は注意！



② 予防するには？

- ・ 気温が高い時間は外出しない
- ・ 帽子や日傘を活用する
- ・ こまめに水分を補給する
- ・ こまめに休憩する
(休憩するときは、日陰で)



③ こんな症状があらわれたら注意！

- ・ 汗がとまらない
- ・ めまいや立ちくらみがする
- ・ 気分が悪い
- ・ 頭がボーッとする
- ・ 筋肉痛(ふくらはぎがうる)

重症の場合は病院へ



熱中症に気をつけて、楽しい夏にしましょう！

熱中症の落とし穴？

熱中症は、みなさんもご存じのように、「気温が高い」「日射しが強い」などの条件で起こりやすくなります。しかし、気温がそれほど高くなくても、また日が当たらない屋内でも油断はできません。「湿度が高い」「風通しがよくない」という条件でも危険性が高まるのです。また、睡眠不足、心身の疲労、他の病気等で体調がよくないときなども要注意。『まさか』にならないように、いつでも、どんなときでも予防につとめましょう。



正しい水分補給を考えよう

水と体のQ&A

Q. 何を飲めばいいの？

A. 普段は水やお茶でOK
甘い飲み物は飲みやすいですが、糖分のとり過ぎになります。

A. スポーツ中は塩分も補給しよう
汗をなめたら、しょっぱいですね。これは汗の水分と共に塩分が体から失われている証拠。激しいスポーツをするときは、スポーツドリンクや経口補水液などが良いでしょう。

Q. いつ飲めばいいの？

A. のどが渇く前にこまめに
「のどが渇いた」と感じたらもう遅い！ 既に水分が足りない状態です。のどが渇く前から意識してこまめに水分をとることが、熱中症を防ぎます。



体調が良くない時は無理をせず、休むことも大切！！自分で自分のからだを守りましょう。

熱中症の症状		熱中症になってしまったら
熱中症の症状	<input type="checkbox"/> めまい <input type="checkbox"/> 失神 <input type="checkbox"/> 1度 筋肉痛 <input type="checkbox"/> 手足のしびれ <input type="checkbox"/> 気分の不快	● 涼しい場所へ移動して体を冷やし、水分補給 ● 首・脇の下・足の付け根を冷やすと効果的
	<input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 吐き気 <input type="checkbox"/> 2度 嘔吐 <input type="checkbox"/> 倦怠感 <input type="checkbox"/> 虚脱感	こんなときはすぐに救急搬送！ ● II度で、自分で水分・塩分をとれないとき ● III度の症状がある
	<input type="checkbox"/> III度 II度の症状に加え、意識障害 <input type="checkbox"/> けいれん <input type="checkbox"/> 手足の運動障害 <input type="checkbox"/> 高体温など	



夏に多い感染症

手足口病

口の中や手足などに発疹が出ます。熱が出ることもあります。



ヘルパンギーナ

39℃以上の高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできます。



咽頭結膜熱 (プール熱)

39℃前後の高熱が出て、のどが痛くなり、目が充血します。



かかってしまったら



のどや口内の症状があるときは、脱水にも注意が必要です



手洗いなどで二次感染を予防しましょう

～百日咳について～

有田市内で百日咳の罹患者が確認されました。百日咳は、咳やくしゃみのしぶきに含まれる菌によって感染していきます。かぜのような症状から始まり、徐々に咳が強くなっていくのが特徴です。「コンコン」と激しく咳き込んだあと、「ヒュー」と笛をふくような特有の咳が何度も出るようになります。百日咳を治すには、適切な抗菌薬療法が必要です。咳が長引いている等心当たりがある場合はできるだけ早く受診をしましょう。

○出席停止について

百日咳の出席停止期間は「特有の咳が消失するまで、または、5日間の適正な抗菌剤による治療が終了するまで」です。

プール学習がはじまります！次のことに注意しましょう！



睡眠を十分にとる



爪は短く切っておく



ケガをしている時や体調が悪い時は無理をしない



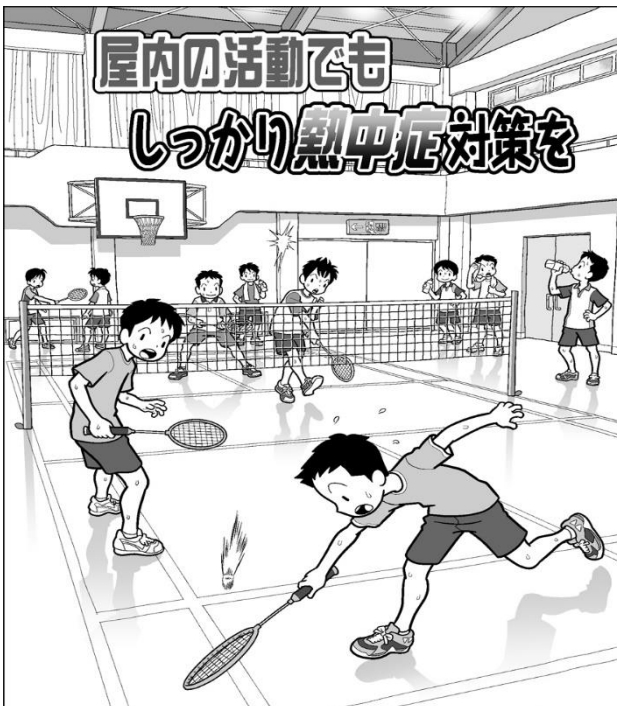
準備運動をきちんとする



プールの前後はシャワーを浴びる



朝ごはんをしっかりと食べる



屋内の活動でも しっかり熱中症対策を

ほっと一息 まちがいさがし
答えは保健室前掲示板で確認してね♪



屋内の活動でも しっかり熱中症対策を