

ほけんがよし 7月

R5.7.3 国府支援学校 保健室

梅雨明けが近くなり、これから暑さが本番になってきます。暑さに身体が十分に慣れていなかったり、1学期の疲れが出てきたりして、体調を崩しやすい時期です。無理はせずに、しっかりと栄養と休養を取って、その日の疲れはなるべくその日のうちに解消していきましょう。

夏休みまであと少し。勉強、部活、遊びなど、充実した夏休みを過ごすためにも、体調をしっかり整えてくださいね。

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。	もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。	

水分補給のポイント



のどがかわく前に飲む



運動中もこまめに飲む



朝起きた時・寝る前に飲む

夏の健康クイズ



夏を元気に過ごすために、健康クイズに挑戦してみよう！

- ①きゅうりやスイカを食べると、体温が下がる。○か×か。
- ②からだを冷やすには、首筋、わきの下、足のつけねなどを冷やす。○か×か。
- ③夏日とは最高気温が25℃以上、猛暑日とは30℃以上の日のことである。○か×か。
- ④部屋の中でも熱中症は起こる。○か×か。
- ⑤のどがかわいてから、水分補給をする。○か×か。



【こたえ】

- ①正解は、○。
きゅうりやスイカのような水分を多くふくんでいる食べ物は、体温を下げます。
- ②正解は、○。
からだを冷やすには、太い血管が近くを通っている首筋、わきの下、足のつけねなどを冷やすと効果的です。
- ③正解は、×。
30℃以上の日は真夏日です。35℃以上の日のことを猛暑日といいます。
- ④正解は、○。
外の炎天下だけではなく、室内でも熱中症は起こります。とくに、体育館など屋内で運動するときは、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。
- ⑤正解は、×。
のどがかわいたときには、すでに体の水分の2%が失われています。のどがかわく前に水分補給をすることが大切です。

