

2021.7.6 関中学校 保健室 No.5

7月に入り、暑い日が続いています。みなさん、きちんと体調管理や水分補給していますか? 熱中症を防ぐ ためには、日々の体調管理や正しい水分・塩分補給が不可欠です。 2・3 年生は食育の時間に勉強したことを 復習しましょう。| 年生も正しい知識を身につけて、熱中症による事故がないよう十分に気を付けて、この夏を乗 り切りましょう!

おこりやすい日

- ▶気温が高い
- ▶湿度が高い
- 風が弱い

おこりやすい人

- ▶ 暑さに慣れていない人
- ▶ 体力のない人
- ▶ 体調の悪い人
- 睡眠不足の人

ヒ手に水分補料

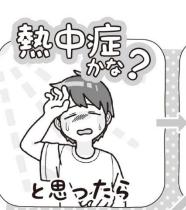
ポイント は?

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが 渇いた」とは感じません。でも、汗ととも に体内の水分はどんどん失われていきます。

だからご ちょっとびつ

30038

水分補給が大切!





からだを 冷やしまで

- 首・わきの下・足のつけ根 ★水をかけて
- うちわであおいでもよい
- 経口補水液を
- ★水分と塩分の補給が大事
- ★水分補給ができない時や、 回復しない時は、病院へ

食育授業で学習したこと

〈よりよい水分補給の方法〉

- ・運動 30 分前にコップ | 杯程度、運動中は、10~30 分に一回、200 mlを目安に水分補給をしましょう。
- ・普通の運動の時に適している飲み物は、水かお茶。 激しい運動や長時間運動する時には、スポーツドリンク と水を合わせて飲むようにしましょう。
- ※スポーツドリンクには糖分がたくさん入っているの で、飲みすぎに注意!!
- ・運動前後の体重の減りは、体重の 1%を目安に。それ 以上減っている時は水分不足です。
- 40 kgの人は 400q, 50kg の人は 500 g 程度が目 安です。
- ・体の水分量が減っていると、尿の色は濃い色になりま す。水分が足りていないサインです!

朝ごはんでしっかり塩分を補給してから登校しましょう。みそ汁やスープなどは、塩分が摂れるので おすすめです!

大事な大会の前日はしっかり寝て体調を整え、当日は朝ごはんをしっかり食べて、塩分補給して試合 に挑みましょう!



保護者のかたへ

6月ですべての健康診断が終了しました。調査票のご記入等、ご協力ありがとうございました。

結果は、「健康の記録」に記入し、保護者懇談会の時にお知らせします。懇談会時にサインの記入をよろしくお願いいたします。検診結果で何か不明な点やご相談がありましたら、保健室までお問い合わせください。すでに多くの人が医療機関を受診していただいていますが、治療や検査が必要とされた人で、まだ治療が済んでいない人は、夏休みを利用して受診してください。医療機関に受診していただきましたら、担任を通して、受診結果の報告の用紙を提出してください。よろしくお願いいたします。