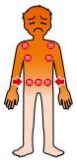
ほけんだより　７月

Ｈ２９．７．１　嘉島中学校　保健室

中体連、お疲れ様でした。多くの方にたくさんの感動を与えた試合でしたね。
しっかりと休養をとって、残り少ない１学期を元気に過ごしましょう。



本当にこわい・・・
熱中症

熱中症とは、‘熱’に‘中る’病気です。暑さで体温調節がうまくいかなくなる、怖い病気です。

熱中症が起こりやすい条件

① 急に暑くなったとき、湿度が高い（ムシムシする）とき、風が吹かない日
② 体調がわるい人
③ ポッチャリ体型の人、体力の低い人

熱中症の種類とその応急処置

熱けいれん
・手足や腹筋のけいれん
・筋肉痛
（大量の汗をかき、水だけ補給し、血液の塩分が低下した時）

熱疲労
・めまい　・吐き気
・顔が青い　・体温は高くない
（大量の汗をかき、水も塩分も補給されない時）

熱射病
・疲労感　・汗が出ない
・体温上昇・意識もうろう
（発生した熱が、体内でこもり、体温が高くなる）

涼しい場所に運んで寝かせる。衣服をゆるめて、風を送りましょう。

119番へ
〔病院へ〕

水分を補給
・0.2%の食塩水
（自分の涙より少ししょっぱい）
・スポーツドリンク

回復した場合も、念のため病院でみてもらおう。

回復！

回復しない
病院へ

水をかけたり、ぬれたタオルを当ててあおぐ

氷やアイスパックでわきの下や足の付け根を冷やす

熱中症を予防しよう

★体の調子が悪い時は、無理しない。
★暑い日は30分毎の休憩を。
★生活リズムを崩さない
★水分補給

知って得するスポーツ時の給水ポイント！

①のどが渇く前に飲む。②塩分やﾐﾈﾗﾙ分も補給
練習前：250～500ｍｌ
練習中：１口～200ｍｌ
（15～30分おき）
2～4倍にうすめたスポーツドリンクを

受診案内をお渡しします

内科、歯科、眼科の結果を７月中旬に配布予定です。おうちの方に必ず見せましょう。検査・治療の必要な人は、医療機関を受診しましょう。

日本で年間３万人もかかっている！？食中毒季節到来･･･

食中毒に要注意！

☆食中毒にならないために☆
①手洗い・うがいは、当たり前。
②弁当は、暖かいところに置かない。（部活時注意）
③ﾍﾟｯﾄﾎﾞﾄﾙ飲料水は、開封したら早めに飲みきる。