

保健だより



7・8月号

旭中 保健室

7. 8月の保健目標 熱中症を予防しよう

2・3年生の皆さんは、「SSSK」を覚えていますか？旭中学校の熱中症予防の合い言葉です。睡眠のS、バランスの良い食事のS、水分補給のS、休憩のKでしたね。1年生の皆さんも覚えてください。熱中症は予防ができます。汗をかくような日の水分補給には塩分や少しの糖分も必要です。また、のどが渇く前にこまめに水分補給をすることが大切です。

熱中症の応急処置は
あわてず・すみやかに

- うちわやタオルなどであおぐ
- 脇の下・首・足の付け根を冷やす
- 衣服をゆるめて涼しい場所に寝かせる

スポーツドリンクなどを飲ませる
無理やり飲ませることはやめましょう

意識がない場合は、救急車を呼びましょう

健康チェック

4月からの自分を振り返ってみよう

- 朝ごはんを毎日食べた
- 外で体を動かした
- 交通ルールを守った
- ケガに気をつけて過ごした
- 好き嫌いせずに食べた
- 食後の歯みがきをした
- 夜は早く寝た

✓ チェックの数が…

- 6-7個：その調子!**
このまま2学期も健康に過ごせるよう、がんばろう!
- 3-5個：もう少し!**
がんばりたいことは何か？2学期の目標を決めよう!
- 0-2個：がんばろう!**
できそうなことから少しずつ始めてみよう!

熱中症 今日危険度チェック

環境は…

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった

身体面は…

- カゼ気味ではないか？
- 寝不足ではないか？
- 水分はきちんととっているか？
- 運動を普段からしているか？
(久しぶりではないか?)

当てはまる日は気をつけよう!

ポイントは

汗

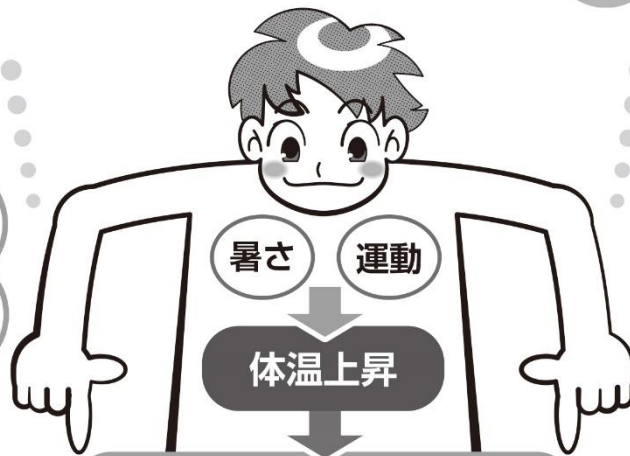
暑い！を乗り切ろう

熱中症

熱をにがすポイントは

汗

熱をにがす



熱をにがす

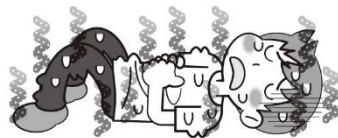
皮膚の表面から
外気へ

血液を
皮膚のほうへ
集める

汗をかく

蒸発

体温をうまく調節できなくなると
熱中症に...



汗をだすには

水分補給

が大事！

のどが渇く前に水分をとりましょう

塩分もあわせてとりましょう

スポーツドリンク、
塩分を含むアメ・
タブレットが
おすすめ



キョウ



爪を指で強く押さえ、
色が戻るのに
時間がかかったら

脱水症状の
サインかも