

ほけんだより

令和5年7月11日 No. 3
みよし市立川地小学校 保健室

梅雨が明けると気温が一気に高くなり、いよいよ本格的な夏が始まります。

5月から今日までの間に、川地小学校で熱中症と疑われた人は11人いました。

ほとんどの人が水分補給をして体を冷やしたら回復しましたが、熱中症の症状は、軽いものから重いものまで様々です。ひどい時には命に関わる危険な病気です。

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。		

熱中症は

「すいすいあそぼ」

で予防できる！

すい・・・水分、塩分を補給しよう
すい・・・すいみん時間は長めにとろう
あ・・・朝ごはんをしっかり食べよう
そ・・・そろそろきゅうけいしよう
ぼ・・・ぼうしをかぶろう

水分補給のポイント

「のどがかわいてから」水分補給をしている人はいませんか？
「のどがかわく前に、こまめに飲む」これがポイントです！



「のどがかわいた時に一気に飲む」はだめなの？と思った人へ
人が一度に吸収できる水分は200ml(コップ一杯分)と決まっています。
一気にたくさん飲むと、余計な水分が汗や尿で出されるときに、体に必要なミネラルが多めに出てしまい、かえって頭痛や吐き気などが起こることがあります。

水分補給をした方がよいタイミング

朝起きた時、寝る前



運動前後、運動中



お風呂に入る前、入った後



塩分チャージタブレットを食べて帰ります

4つの約束

- タブレットが完全に溶けてから下校の列に並びます。
- 食べられない人は、必ずランドセルに入れて持ち帰ります。
- 下校中に食べたり、児童クラブで食べたりしません。
- 自分のタブレットを他の人にあげません。

塩分だけでは不十分！大事なものは、水分補給と塩分補給
合言葉は、『1に水分 2に塩分』

