

# ほんだよい 7月号

休み時間ごとに水分補給!



日間賀中学校 保健室 令和2年7月

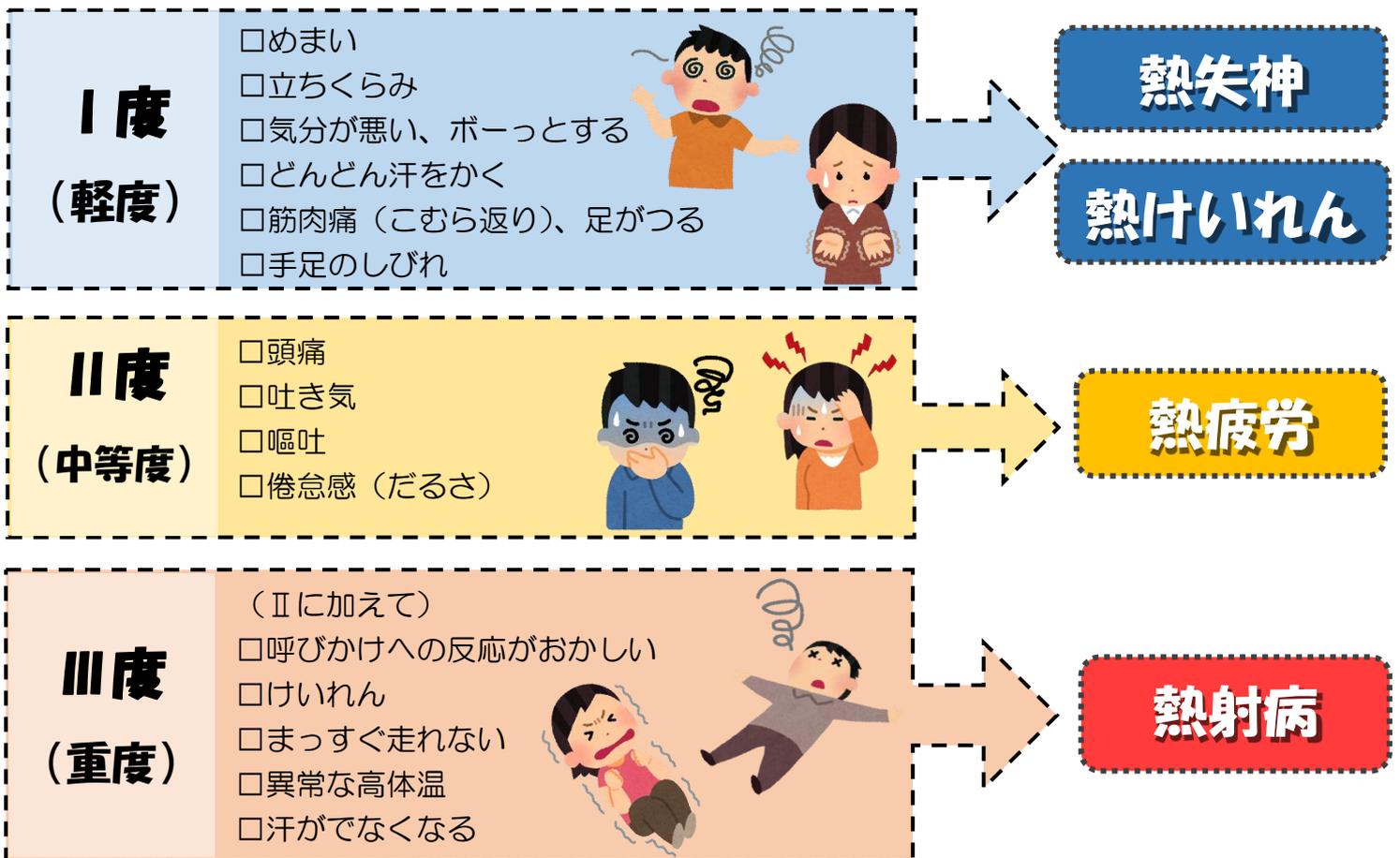
じめじめとした蒸し暑い日が続いています。からっと晴れた日が恋しい今日この頃ですが、保健室にも体調不良で来室する人が少なく、みなさん元気に過ごしているようで何よりです。

梅雨が明けると、もっと暑くなります。そのときに起こりやすいのが「熱中症」です。いつも以上に生活リズムに気を配り、夏を元気に過ごしましょう。

## \* 熱中症にご注意を \*

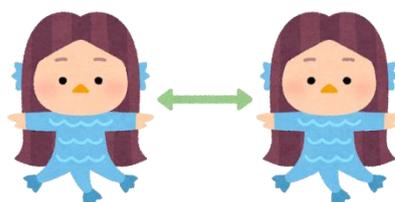
新型コロナウイルス感染症対策のために、マスクが欠かせない夏になりそうです。マスクをしていると熱中症のリスクが高まるのが心配されています。感染症対策と熱中症対策を上手に両立させながら、これからの時期を乗り越えていきましょう。

## この症状! もしかして熱中症...?

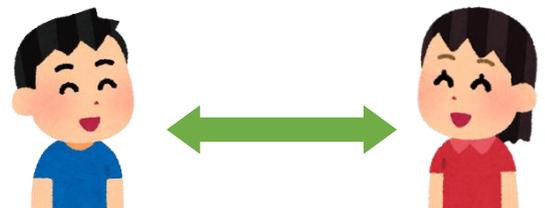


## 状況に応じてマスクをはずそう!

ただし...



2m離れよう!



離れて会話をしよう!

# FIRE で人を救おう!!!

## Fluid (水分補給)

自分で飲める人には、水分補給をさせてあげましょう。水よりもOS-1などの経口補水液の方が効果的です。経口補水液の代わりに食塩水でも代用ができます。

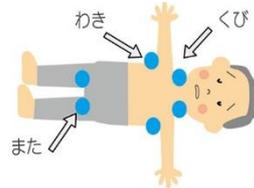
(1ℓの水に1~2gの食塩をいれる。)

自分で水分を飲めない人は、119番通報をするか医療機関へ連れて行きましょう。



## Iceing (冷却)

涼しい場所へ移動し、首、脇の下、足の付け根など、太い血管が通っている所を冷却しましょう。氷が望ましいですが、なければペットボトルの水で代用できます。



## Rest (安静)

症状が回復してきてもしばらくは安静にしましょう。活動を再開する場合は、完全に回復してからにしましょう。



## Emergency (救急搬送/119番通報)

意識がない場合は、すぐに119番通報をして、救急車を呼びましょう。

### 熱中症予防には水分補給だけと…

## ペットボトル症候群に注意!

水分補給の時に何を飲んでいますか?実は、スポーツドリンクやジュースなどの清涼飲料水にはたくさんの糖分が含まれています。そのため、水分補給としてこれらを飲み続けると、水分をとっているのにのどが渇いたり、体がだるくなったり、意識がもうろうとしたり、倒れることもある「ペットボトル症候群」にかかる可能性があります。



### ○スポーツドリンク

500mlにつき角砂糖6~9個

※角砂糖1個=4g。砂糖の1日の摂取の目安は成人で20gまでとされています。

普段の水分補給は、水かお茶でしょう!

スポーツドリンクは、激しい運動をした後のみにしよう!



## 7月健康診断のお知らせ

検査項目	日(曜日)	注意することなど
尿検査	2日(木)・3日(金) 予備日:16日(木)	朝一番の尿を取って持ってきてましょう。 16日は再検査の人、生理で提出できなかった人が提出する日です。



スクールカウンセラー 大八木 茉妃先生

7月来校日:2日(木)、16日(木)

9月来校日:3日(木)、17日(木)

学校が始まって2ヶ月がたちました。そろそろ疲れがでてくる頃ではないでしょうか。月に2回大八木先生が学校に来校し、相談室を毎放課開放しています!悩み相談、世間話、何でもいいので話しに行ってみましょう!

保護者の方の面談も行っています。ご希望の場合は、担任を通じて予約をしてください。

