ほけんだより。

鹿野中学校保健室 令和6年7月

新しい年度が始まった、と思ったら、もう夏休みです。

夏休み中も、しっかりと睡眠をとって元気に過ごしてください。睡眠不足は、熱中 症のリスクを高めます。生活リズムが大きく変わらないよう、気を付けましょう。

また、むし歯など治療の必要な疾病が見つかった人は、この機会に受診できるとよ いですね。※歯の検査、尿検査等のお知らせは8日頃配付します。



かものどうすればいい?



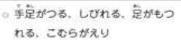


ここはどこ?

友だちのようすがおかしい

声をかけてみよう

- 倒れる
- 気分が悪い。頭が痛い
- 体に触れると熟い
- 力が入らない、座り込む
- ふらふらする。立っていられない





つめたいスポーツドリンクなど

全线61 無型中的脱氧电石の电影*线* 気道に流れ込んだり、吐いたりしてしまうかも



















「たれ」 が「どこ」で 「どんなようす」

先生に伝え、救急車を **呼んでもらおう**

待つ間に応急手当を



- ○競しいところに連れて行く (風通しのいい木成・エアコン のある教育など)
- ○服をゆるめる
- 冷やす (水をかけてうちわなどであおく、首の両 篇・わきの下・足の付け根を氷のうなどで治やす)





記憶したら、 発生に含って お家に帰ります



プいっき飲みで水分補給した気になってない?

夏 は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。 でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか? 体が一度に吸収できる水分は200~250mLと言われています。一般的な 500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排 出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われて いるときに「いっき飲み」をしても、必要 な水分は補えていません。熱中症になって しまう恐れもあります。



ポイントは「のどが渇く前」

のどが渇いてからだと、ついつい、いっき 飲みをしたくなります。だから、 「のどが渇く前」に、こまめに水 分摂取することが大切です。