



平成29年7月10日（月）発行
佐世保市立黒島小中学校 保健室
（第13号）

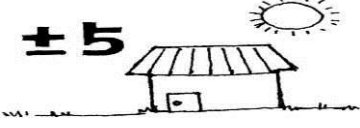
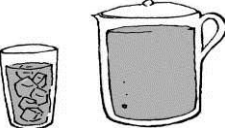
7月10日（月）から1週間、黒島っ子元気大作戦です。

7月は、「水とうを持ってこよう！！」がチェック項目に入っています。

忘れずに水とうを持ってきて、熱中症にならないように、
こまめに水分補給をしましょう。
夏休みに向けて、早ね・早おき・朝ごはん・歯みがき・ゲームの時間を守って、規則正しい生活を習慣にしましょう。



こんな生活はイエローカード

夜更かし&朝ねぼう！ 毎日、就寝時刻・起床時刻を決め生活リズムをくずさないようにしましょう。 	冷房のかけすぎ！ 冷房は長時間使用せず、また外の気温との差は5度以内に保ちましょう。 冷房のかけすぎは体温調節を狂わせてしまい、体調を崩してしまいます。 
食事抜き！ 暑くて食欲がなくても、3度の食事はしっかり食べましょう。 	清涼飲料水の飲みすぎ！ 飲みやすくおいしいジュース類ですが、糖分のとりすぎにつながります。 汗をかいたり、のどが渇いたりしたときは、水やお茶などを飲みましょう。 

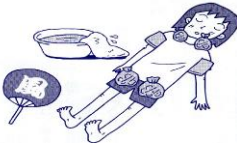
7月の保健目標 ★ 熱中症に気をつけよう！！

気温が高くなってくると、熱中症に注意が必要です。
熱中症には、熱失神や熱けいれん、熱疲労など様々な症状があります。
運動するときなどは、30分に1回は休憩して、こまめに水分を補給しましょう。



熱失神  皮膚血管が広がることにより、一時的に脳の血流が低下してめまいや失神を起こします。	熱疲労  脱水により、からだのだるさや頭痛、めまい、吐き気などが起こる。	熱けいれん  大量の汗をかくことにより、血液中の塩分が少なくなりけいれんを起こす。	熱射病  体温調節ができなくなり、言動や応答の異常など意識障害がおこし、命の危険もある。
---	--	---	--

《★熱中症にならないために…》

①こまめに水分をとる。 	②帽子をかぶる。 	③体調が悪いときは無理をしない。 	④早ね・早おき・朝ごはんで体力をつける。 
⑤日かげで休む。 	⑥まどを開ける。 	【熱中症の手当】 風通しのいい場所へ移動し、わきの下や首などを冷やす。 スポーツドリンクや食塩水を飲む。 	

※意識障害などが見られる場合は、すぐに救急で病院へ。