

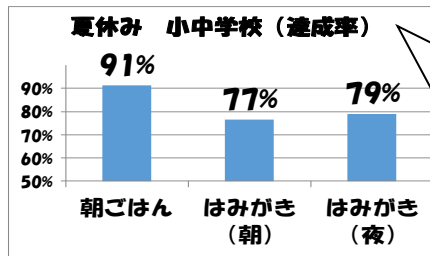


平成29年9月13日（水）発行
佐世保市立黒島小中学校 保健室
（第19号）

あきゆうすず 朝夕涼しくなってきましたが、にっちゅう 日中は、まだまだ暑い日が続いています。
いよいよ運動会まで後2週間をきりました。
まいにち うんどうかい れんしゅう ひるやす つか おうえんれんしゅう など、みんなで力を合わせてがんばっています。

ねっちゅうしょう 熱中症にならないように、こまめに水分をとり、あせ 汗をかいたらタオルでふき、十分な睡眠と栄養で、体調を整えるようにしましょう。

こんしゅう くろしま こげんきだいさくせん
今週は、黒島っ子元気大作戦です。



なつやす 夏休みは、はみきでできていない人が多かったようです。

がつ くろしま こげんきだいさくせん すいとう
9月の黒島っ子元気大作戦は、「水筒・タオルを持ってこよう！」が項目に追加されています。パーフェクト目指してがんばってください！！

《★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 はや 早ね・早おき・朝ごはん で 体力をつける。



- ④ 休けいをとる。

- ⑤ まどを開ける。

- ⑥ 体調が悪い時は、無理をしない。



※ うんどうかい れんしゅう はじ 運動会の練習が始まります、水筒や汗ふきタオルを準備しましょう。
れんしゅうちゅう ぐあい わるい 練習中など具合が悪いときは、無理せずに近くの先生に言いましょう。

ねっちゅうしょう

★熱中症とは・・・

ねつしっしん 熱失神	ねつひろう 熱疲労	ねつ 熱けいれん	ねつしゃびょう 熱射病
			
ひ 皮膚血管が広がることにより、一時的にのう 脳の血流が低下してめまいや失神を起こします。	だっすい 脱水により、からだのたるさや頭痛、めまい、吐き気などが起こる。	たいりょう 大量の汗をかくことにより、血液中のえんぶん 塩分が少なくなりけいれんを起こす。	たいおんちようせつ 体温調節ができなくなり、言動や応答のいじょう 異常など意識障害をおこし、いのち 命の危険もある。

引き続ききをつけよう

熱中症の症状・手当・予防方法

症状

- ・体温が高くなる
- ・大量にあせをかく
- ・まったくあせをかかない
- ・はき気
- ・顔が青白くなる
- ・体に力が入らない
- ・まっすぐ歩けない
- ・めまい・立ちくらみを起こす

応急手当

- ・衣服をゆるめて風通しのよい日かげやすずしい部屋で足を高くして休ませる
- ・氷のうなどで体を冷やす
- ・体の表面にきり状の水分をかけたり、うちわであおいだりする
- ・水分と塩分（0.1～0.2%の食塩水）を補給する

予防方法

- ・日かげでこまめに休けいをとる
- ・水分をしっかりとる
- ・水でぬらしたタオルで首や体を冷やしたり、直接手足を冷やしたりする



いしき 意識がはっきりしない
げんどう 言動が不自然
じぶん 自分で水分をとることができない
しょうじょう 症状がよくなる
⇒このような場合は救急車を呼ぶ