

ほけんだより



平成30年7月
保健室



☆こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽	めまい・たちくらみ 筋肉痛 汗が止まらない	涼しいところでひと休み。 水分、塩分を補給しましょう。
中	頭痛 吐き気 体がだるい	軽度の処置に加えて、衣服をゆるめ、 体を積極的に冷やしましょう。 効果的なところ…脇の下 両側の首すじ 足の付け根
重	意識がない けいれん 高い体温である 呼びかけに対し返事がおかしい まっすぐ歩けない・走れない	119番通報

参考：環境省作成リーフレット



夏の水分補給 どの商品を選ぶ?パッケージの表示をかしこく使おう!

飲み物を選ぶとき、パッケージ裏面(紙容器は側面)等にのっている栄養成分表示を参考にしてみましょう。糖分は炭水化物として示されています。市販のスポーツドリンクでは100ml当たり炭水化物が4g~6g含まれています。500mlだと20g~30gでこれは角砂糖が約4~6個程度入っている計算になります。

食事やおやつなど、他の食品からの摂取とあわせて、炭水化物のとりすぎにならないように選びましょう。

エネルギー	37kcal
たんぱく質	0.25g
糖質	0.0g
炭水化物	9.1g
食塩相当量	0.01g



雷が鳴ったらどうする?

急に天気が悪くなってゴロゴロという音が…雷はあっという間に近づいてきます。音が聞こえたらすぐに建物や、窓を閉めた自動車の中に非難しましょう。

まわりに建物がないときは…

木や電柱、煙突など高い物から離れる



傘やバットなど長いものを持たない



膝を曲げ、頭を下げ、低い姿勢をとる。そのとき地面に手をついたり寝転がったりしない。

