

ほけんだより 9月号

湖南市立岩根小学校

ほけんしつ

平成30年9月4日

運動会のれんしゅうがはじまっています！

今日から運動会の練習が始まりました。9月もまだまだ残暑がきびしいよう
です。熱中症が心配されますので下記の点についてご協力をお願いします。



おうちのかたへお願い

1、水分を多めに持たせてください（1リットル以上）



熱中症予防でもっとも大切なことは「こまめに水分補給」をすることです。運動の
前後には、必ず水分補給をするように指導をしていますので、お茶や水などの水分
を1リットル以上持たせてください。

9/22の運動会まではスポーツドリンク可

※ただし、スポーツドリンクだけをもってくるのではなく、基本的にはお茶を1リットル
程度、補助の役割としてスポーツドリンク500ml程度を自安に持たせてください。

2、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えましょう



夏休みの生活リズムをリセットして、規則正しい生活リズムにもどしましょ
う。規則正しいリズムで生活することは、熱中症を予防する上でも大切な事
です。

3、清潔な体操服・汗ふきタオルを持たせてください



運動後には、大量の汗をかきます。体操服と汗ふきをタオルは、毎日持ち帰ります
ので洗濯をして清潔なものを持たせてください。
(体操服は、白TシャツでもOKです。)

軽い熱中症症状が出たときには、保冷剤を首に巻いて応急処置に活用します。

《おねがい》おうちに保冷剤がたくさんあれば保健室にいただけると嬉しいです。
ご協力おねがいします。

ね っ ち ゅ う し ょ う た い さ く

熱中症対策グッズ

ね っ ち ゅ う し ょ う そ う き た い お う ね っ ち ゅ う し ょ う た い さ く し ゅ ん び う ん ど う か い れ ん し ゅ う か つ よ う
 熱中症の早期対応のため、熱中症対策グッズを準備しました。運動会練習にて活用します。

け い こ う じ ゅ う す い え き
経口補水液
 オースワン
 (OS-1など)



ほ れ い ざ い
保冷剤

タオルにくるんで首に巻く



タオル
 体温計 など



し ゅ ん か ん れ い き っ く
瞬間冷却パック
 し ゅ ん か ん て き ひ ほ れ い ざ い
 瞬間的に冷える保冷剤

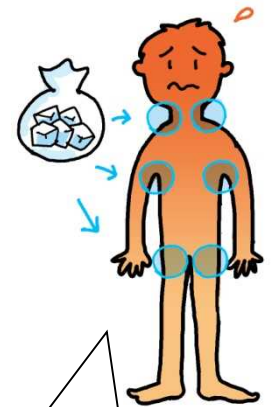
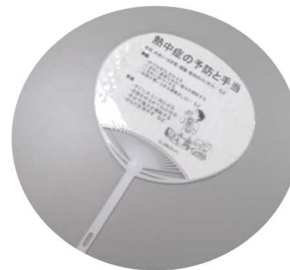


きりふき

からだに水をふきをかけて、うちわであおぐと、
 水が汗の役割をしてからだから熱を逃がします。



うちわ



○の場所を冷やすと効果的です。

○経口補水液について○

- 経口補水液は、水分と塩分をすばやく補給でき、初期の脱水状態からの回復に役立つ飲料です。現在はドラッグストアや病院内の売店などで簡単に買うことができます。
- ただ、経口補水液は、**どこの家庭にでもある材料を使って簡単に作る**ことが可能です。(右図参照)

※作った経口補水液は、その日のうちに飲みきってください。
 あまった場合は保管せず、破棄してください。
 ※あくまでも緊急時の対処法ですので、症状が重い場合や、回復しない場合は医療機関を受診してください。

家でできる経口補水療法

1 ふつとうさせて殺菌した 湯ざましを1ℓ用意	2 砂糖 小さじ6はい
3 塩 小さじ半分	4 1+2+3をかきまぜてげりをした 子どもに飲ませます

さらにレモン果汁などを加えると
 カリウムも補え、味も飲みやすくなります。