

すこやか



平成23年(2011年)9月1日
湖南省立三雲東小学校保健室

さあ2学期だ! 運動会練習が始まるよ! 熱中症に注意しよう!!

明日から運動会の練習が始まります。まだまだ残暑が厳しいです。熱中症が心配されますので下記の事項について保護者の方にご協力をお願いします。





保護者の方へお願い

1. お茶を持たせてください。(1000ml程度がめやすです!)


本日、始業式で熱中症予防について保健指導を行いました。最も大切な予防策は「こまめな水分補給」です。運動前と運動後には、必ず水分補給をするように指導をしました。毎日お茶を1000mlくらい持たせてください。

大量の汗とともに体内の塩分も減少しますので、塩分補給としてお茶に塩を少し入れていただくといいと思います。(1000mlに対して2gの塩を入れてあげてください。)

 <p>重要ポイント</p>	水分補給のしかた	
	練習開始20分前 250~300mlの水分をとる。	


2. 毎日、清潔な体操服・汗ふきタオルを持たせてください。

運動の後には大量の汗をかきます。体操服、汗ふきタオルは、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。(体育用TシャツでもOKです。)

 <p>ポイント</p>	汗ふきタオルは、熱中症予防にも使います。タオルをぬらして首にまくとひんやりして気持ちがいいです。軽い熱中症症状が出たときには、保冷剤をタオルに巻いて、応急処置をします。
<お願い>	お家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。ご協力をお願いします。

3. 朝ごはんを必ず食べてきましょう。

朝ごはんは、1日の活動のエネルギー源です。必ず食べて登校しましょう。夏休み中、食べてなかった人は、早起きをして食べる習慣をつけましょう。

 <p>ポイント</p>	普段から何も食べていない人→まずは、おにぎりだけ、バナナだけでもいいので食べる。 ごはんだけ、パンだけの人→たまごかけごはん、なっとうごはん、ハムサンド、チーズサンドにして何かプラスしてみる。
--	---

4. 生活リズムをリセットしよう。

夏休みの生活リズムをリセットして、早寝・早起き・朝ご飯と規則正しい生活リズムに戻しましょう。特に睡眠不足、朝食ぬきは、熱中症の原因となります。

①9時間以上の睡眠時間をとろう。まずは、しっかり寝て生活リズムを立て直そう。

②夏バテ気味で食欲がなくても食事を決まった時間に必ず食べましょう。

③暑さに少しずつ慣れさせて、体を動かしましょう。



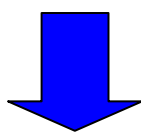
熱中症の応急処置

こんなときは、熱中症を疑ってください。

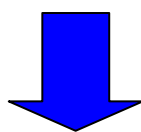
軽度

中等度

重症度



応急手当



応急手当



* 涼しい場所や冷房が効いた場所に運ぶ。
* 衣服をゆるめて休ませる。
* 意識があれば水分（スポーツ飲料等）をゆっくり飲ませる。

* 足を高くして寝させる。
* からだを保冷剤や氷で冷やす。
（首・脇の下・股のつけねを冷やす）
* うちわや扇風機でからだを冷やす。