



平成27年8月3日

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

養護教諭 鶴岡 尚子

暑い日が続いていますが、みなさん体調はくずしていませんか？休みだからといって、夜遅くまで起きていて午前中はぐーたらしている…なんて生活をしている人はいませんか？夏休み中も、いつもの時間に起きて、いつもの時間にご飯を食べて、いつもの時間に寝る、という規則正しい生活をしましょう。楽しい思い出もたくさん作ってくださいね。

し ぶせ ねっちゅうしょう
知って防ごう！熱中症 **よぼうほう じっせん**
～予防法を実践しよう～

ねっちゅうしょう
熱中症かも!?

熱中症を疑う症状にはいろいろなものがあります。

- 軽度：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
- 中度：頭痛、吐き気、体がだるい、ぼんやりして力が入らない
- 重度：意識がない、けいれん、体温が高い、呼びかけに対して返事がおかしい

ねっちゅうしょう ぶせ
熱中症を防ぐには!?

●運動中はこまめに水分補給



軽い運動から始める。
30分に1回は休憩を。

ちゅうい!
注意!!

- ①「のどが渇いた！」時は、すでに脱水状態です。のどが渇かなくても、時間をみながら水分補給しましょう。
- ②水分ばかりではなく、塩分をとることも大切です。朝ごはんに味噌汁を1杯飲むと、朝からしっかり水分と塩分がとれますね。

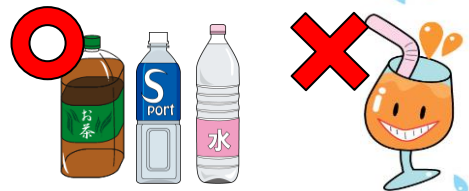
すいぶんほきゅう
「水分補給」

●少しずつ、何回かに分けて飲む



- ▶涼しい場所に寝かせる
- ▶足を高くする
- ▶水分補給

●お茶、ミネラルウォーター、スポーツドリンクを



※スポーツドリンクは2〜3倍にうすめて。



しやうこうぐん
知ってますか？ペットボトル症候群

主にジュースやコーラ、スポーツドリンクなどの清涼飲料水の飲みすぎが原因で、急性の糖尿病にかかってしまった状態、それが「ペットボトル症候群」です。昏睡状態になり、命にかかわることもあります。

清涼飲料水の中には、500mlの1本だけで、1日に摂ってもいい砂糖の量を超えてしまう物もあります。たくさん飲むと血糖値が上がって、よけいに喉が渇き、また清涼飲料水を飲む…という悪循環。水分補給はお茶か水で。

砂糖がいっぱい!

エアコンの使い方を工夫しよう!

★夜は28℃くらいの設定で、扇風機を体に直接当てないようにして併用すると効果的。

★急激に部屋を冷やしてエアコンを止めるより、同じ温度を保つほうが体は疲れにくい。

冷風を部屋全体に循環させる方法

しゅうごうさんぎやう
総合産業コース リラクゼーションの授業

臨床心理士さんに来ていただき、産業コースの全員で、緊張した心と体をリラックスさせる方法を体験しました。正しい姿勢で座ると、まるで別人のようにシャッ!とした姿になった人も。普段、体に無駄な力が入っている人が多いようです。

保護者の方に向けた **ちょっとひと息…こころのおはなし**

夏休み、楽しい期間である半面、健康や安全が危ぶまれる時期でもあります。熱中症、交通事故や水の事故、犯罪被害、ネットトラブル…。学校では、子どもたちが加害者にも被害者にもならないための指導を日々、行っています。学校では出来ていた、いろんな“我慢”。しかし夏休み中、家庭で過ごす間にはできなくなることも多いでしょう。楽しい夏休みを過ごし、全員元気で2学期を迎えられることを願っています。