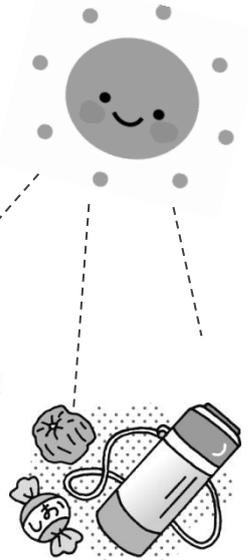




ぼうしをかぶると
暑い日ざしから
顔をまもれるよ!

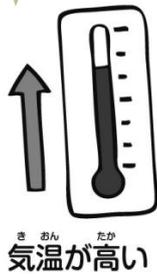


●学校医の林先生から、楽しく
元気に夏休みをすごすため
熱中症についてのお話があり



知ってふせごう「熱中症」

こんな日には
気をつけて!!



熱中症は、自分のまわりの状況と自分のからだの調子が関係しておきるんだぞ。
体調のわるい人や、暑さになれていない人は要注意!!

こんな人は
気をつけて!!



肥満の人

体調のわるい人



暑さに慣れていない人



病気がある人



寝不足のとき、朝ごはんをぬいたとき

けいこうほすい
経口補水ドリンクを作ってみよう！

材料:

- 水.....500ml
 - 塩.....1.5g
 - ブドウ糖.....10g(ハチミツ25g、砂糖20gでもOK)
- (レモン汁15mlなどを入れるとさっぱりして飲みやすくなります)



作り方:

材料をぜんぶ混ぜて、よく混ぜたら出来上がり。
良く冷やして飲んでみましょう。

こんな症状があったら、熱中症かもしれません

軽



めまい



立ちくらみ



筋肉痛



汗がとまらない



涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて、水分・塩分をとり、休みましょう。



中



頭痛



吐き気



体がだるい



ぼんやりして、力が入らない



涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて、水分・塩分をとり、休みましょう。

自分で水分・塩分をとれなければ病院へ行きましょう。

重



意識がない



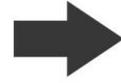
けいれん



体温が高い



呼びかけに対して返事がおかしい



意識がないときは、すぐに救急車を呼びましょう。そのあと、涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて、水や氷で、首、わきの下、足の付けねなどを冷やしましょう。

熱中症かなと思ったら、まずは涼しい場所に移動すること、衣服をゆるめて、水分をとることが大切なんだね。自分でできないときは、すぐに大人に知らせることにしよう。

