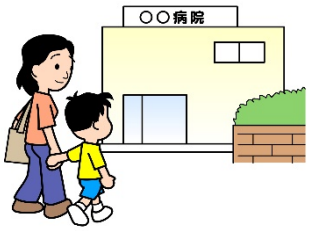
ほけんだより

令和2年（2020年）6月25日　多賀小学校　保健室

～保護者の方へ～



　視力検査、聴力検査の結果、対象のお子さんには、**受診勧告のおたより（茶封筒）**を配布させていただきました。茶封筒は、受け取り次第、学校までご返却ください。

　今年は新型コロナウイルス感染症が心配されますが、お子さんの健康状態で気になるところがありましたら、ご受診ください。また、学校での検査や検診は、**スクリーニング（異常の疑いがあるものを選び出すもの）**ですので、医師の診断と違うことがあります。あらかじめご了承ください。

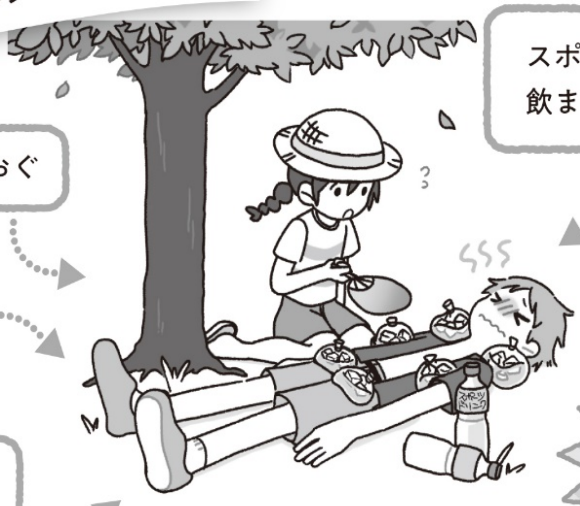
熱中症（ねっちゅうしょう）にならないために

- 朝（あさ）ごはんをしっかり食（た）べよう！
- 学校（がっこう）では、給食（きゅうしょく）で塩分（えんぶん）、糖分（とうぶん）を補給（ほきゅう）します！

- 家（いえ）に帰（かえ）ったら、体（からだ）を十分（じゅうぶん）休（やす）める。（メディアは時間（じかん）を守（まも）って、ダラダラやりつづけないように！）

- 体（からだ）を冷（ひ）やし、体温（たいおん）を下（さ）げる対策（たいさく）を！
  ぬらしたタオルを首（くび）にまく、顔（かお）を洗（あら）うなど。

熱中症の応急処置は あわてず・すみやかに



- うちわやタオルなどであおぐ
- 脇の下・首・足の付け根を冷やす
- 衣服をゆるめて涼しい場所に寝かせる
- スポーツドリンクなどを飲ませる
  - 無理やり飲ませることはやめましょう
- 意識がない場合は、救急車を呼びましょう

- 学校（がっこう）には、OS-1（オーエスワン）（経口補水液（けいこうほすいえき））を常備（じょうび）しています。

どうして水分補給が大切なのでしょう？

私たちの体の65～70％は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

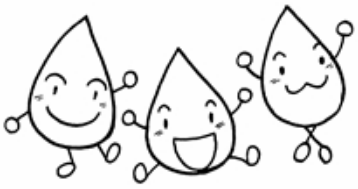
上手に水分補給をしましょう

★食事から★

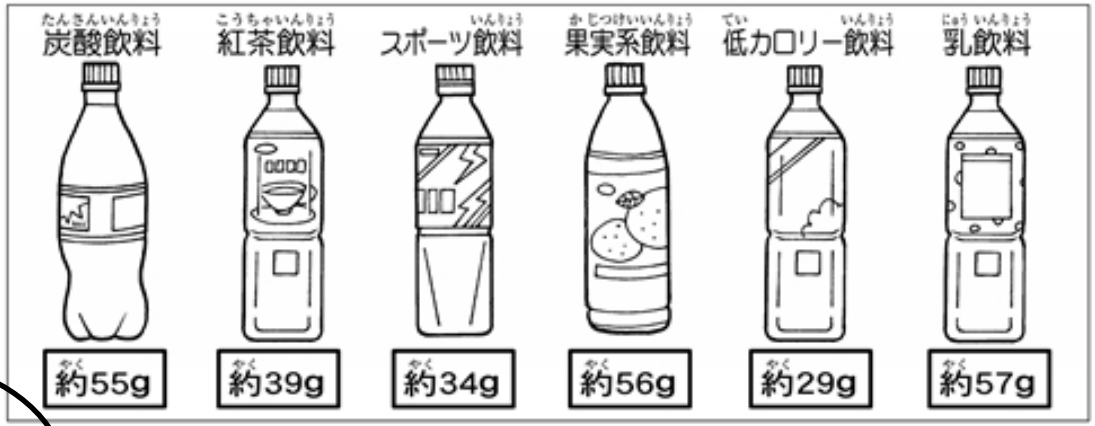
水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、３度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻繁に水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのはさけましょう。



イラストはすべて500ml入りペットボトルです。



糖分量は一例です。

たくさん糖分が入っています！

清涼飲料は口当たりがよいため、ごくごく飲んでしまいがちですが、500ml入りのペットボトルを１本飲むと、思わぬ量の糖分をとってしまうことになります。

水分補給は水や麦茶、牛乳などを中心にして、甘い飲み物を飲む時は量を決めて飲むようにしましょう。