

ほけんだより 7

がつ

2018年7月19日 五商生徒保健委員会
担当: 3A、3B

梅雨も明け、いよいよ夏本番となりました。

暑さで食欲がなくなり、きちんと食事と水をとっていない人はいませんか。

食事のバランスが崩れると体力が低下し、熱中症のリスクを高めます。暑いときこそバランスのとれた食事が大切です。暑さに負けない体をつくって、今日から始まる夏休みを楽しみましょう。



先月、保健委員が「熱中症について」の発表を行いました。熱中症は予防がとても大切です。ここでもう一度、熱中症予防についておさらいをしましょう。

予防その1 運動を始める前には、必ず水分補給をしましょう。

予防その2 こまめな水分補給が大切です。20分に1回コップ1杯分の水分を飲みましょう。

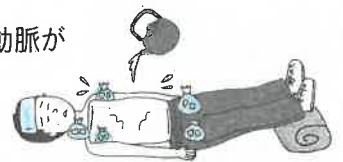
予防その3 運動中の水分補給は塩分を含むスポーツドリンクがベストです。土日や夏休みの部活は麦茶とスポーツドリンクを用意しましょう。

熱中症は『FIRE』で応急処置

F Fluid…液体（水+塩分）の経口摂取または点滴
意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。
意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う



I Ice…身体の冷却
衣服を脱がせる/氷嚢などで首筋・わきの下・足の付け根など、太い動脈が通る部位を冷却/水を体に吹きつける/うちわや扇風機で風を送る



R Rest…運動の休止・涼しい場所で休む
涼しい場所（木かげなど。可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



E Emergency…「緊急事態」の認識・119番通報
119番通報（救急車の手配）/意識状態・体温のチェック/
現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明

