

ほけんだより 7月

流山市立西初石中学校 保健室 令和元年 年7月17日

夏の青空にくっきり映える向日葵（ひまわり）。黄色い花の向きはいつも太陽を追っているのだと思ったら実は違って、それはつぼみまでの話。成長すると自分が決めた方に向けて動かないそうです。なんだか成長期のみなさんみたいですね。夏休みは普段出来ない経験もたくさんして、成長した凛々しい姿を2学期に見せてくださいね。



熱中症は予防できる！

★水分補給をこまめにする



★帽子やタオル、着替えを用意する

★規則正しい生活をする

熱中症は水分不足もちろん影響しますが、「睡眠不足」が危険です。睡眠不足は、疲労の蓄積を招き、熱中症にかかりやすい条件を増やす原因になります。

経口補水液ってなあに？



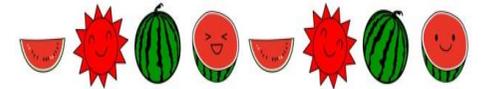
★経口補水液とは、体から失われた水分や塩分をすみやかに補給できるように、ナトリウムやブドウ糖を最適なバランスで配合した飲料です。WHOも推奨しています。

★市販のスポーツドリンクよりも塩分が多く、糖分が少ないので小腸から吸収されやすく、熱中症の予防や治療に適しています。（小学生から大人は、1日に500～1000ml）

★経口補水液は市販もされていますが、家庭でも作れます。



経口補水液の作り方



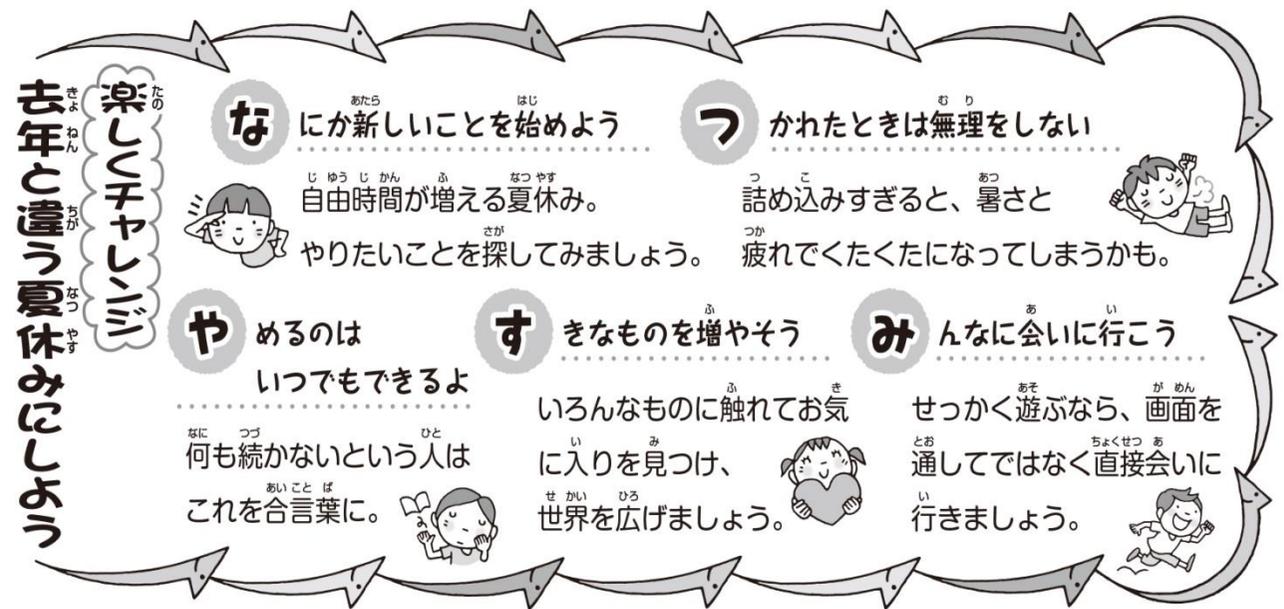
①砂糖40g（上白糖大さじ4と2分の1杯）と食塩3g（小さじ2分の1杯）を湯冷まし1ℓによく溶かす。

②かき混ぜて飲みやすい温度にする。



少しずつ飲みましょう！

③果汁（レモンやグレープフルーツなどを）を絞ると飲みやすくなり、カリウムの補給にもなります。



夏休みは治療のチャンスです！

～保護者のみなさまへ～

4月から6月にかけて実施した健康診断の結果、治療や検査が必要な場合は、夏期休業中に受診されることをお勧めします。また、経過観察中や、了承済みで医療機関に行く必要がない場合には、その旨を保護者が記入して提出をお願いします。

1学期も本校の学校保健にご協力いただき、ありがとうございました。2学期もよろしくお願ひいたします。