

規則正しい生活が元気をつくります!

今年の夏は、いままでとは違う生活様式となっているため、とくに熱中症に気をつけることが大切です。日頃から体調管理をして、暑さと上手につきあっていくことができるよう「睡眠時間が足りない、夜更かしをする、朝食をたべない。」ではなく、元気いっぱい活動するために何が必要か考えてみましょう。

熱中症にならないために守ってほしいこと

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> しっかり睡眠をとろう | <input type="checkbox"/> 毎日、朝食を食べよう |
| <input type="checkbox"/> のどがかわく前に水分をとろう | <input type="checkbox"/> たくさん汗をかいた時は、塩分もとろう |
| <input type="checkbox"/> 運動するときは、30分に1回は休憩をしよう | <input type="checkbox"/> 体調が悪いときは、無理をしない |
| <input type="checkbox"/> 気分が悪いと感じたら、すぐ誰かに伝えよう | |

※ のどが渴いていなくても、こまめに水分補給!

1日あたり1.2リットルが目安です。たくさん汗をかいたときは、塩分も必要です。

熱中症対策として、スポーツドリンクを飲む場合があると思いますが、「味が苦手」「飲みにくい」と感じる人はいませんか?そんな人は警視庁警備部災害対策課で紹介していた「自家製経口補水液」を試してみてもはどうでしょうか。

【準備する物】

- ① 果汁100%のオレンジジュース 200ml
- ② 水 800ml
- ③ 塩 小さじ1
- ④ 砂糖 大さじ2

オレンジジュース味!飲みやすいかな。



※ 体育祭当日の水分は水やお茶でなく、塩分の入ったものを準備しましょう。

- ① 運動場に出る前に、まず水分補給。
- ② 体育祭中は競技と競技の間に必ず水分補給。
- ③ 体が熱いと感じたときは、氷を使って体を冷やす。

✳️ ✳️ 手足の爪が伸びている人、けがをする危険度UP!

清潔検査ではOなのに・・・爪の長い人が多いです!
 「長くないです!」と思っているのは、自分だけ。
 人を傷つけたり、自分がけがをしったりしないように、自主的に爪を切ってくださいね。



3つの中から正しい処置（答え）を選ぼう！

9月9日は救急の日 いくつか分かるかな？9のチェック! //

ケガをしたときは

1

わっ
鼻血が出た!

1 あおむけに寝る
2 首の後ろをたたく
3 下を向いて鼻をつまむ

2

いたっ!
血…血がっ

1 氷で冷やす
2 傷口をハンカチなどで押さえる
3 そのままばんそうこうを貼る

3

あっ
あちち!

1 冷却シートを貼る
2 すぐに水で冷やす
3 アロエをぬる

もしものときは

4

倒れている
人を見つけたら?

1 軽く肩をたたいて呼びかける
2 大きく揺さぶって反応をみる
3 知らないふりをする

5

AEDって
何を
する
もの?

1 脳を刺激して意識を戻す
2 筋肉を刺激して体を動かす
3 心臓のけいれんを止めて動きを戻す

6

胸骨圧迫
するのは
どの
辺り?

1 左胸
2 真ん中
3 右胸

救急車のことは

7

呼ぶときは?

1 110番 2 117番 3 119番

8

呼んでから
到着するまで
どれくらい?

1 8.7分 2 16.2分 3 20.3分

9

全国各地
約何台ある?

1 500台 2 3,200台 3 6,300台