

<熱中症に注意！熱中症の予防に水分補給を>

水分補給は、のどが渇いてからでは遅すぎます。運動前にコップ1杯の水を飲みましょう。軽い運動からはじめ、30分に1回は休憩をとり、水分補給をしましょう。多量の汗をかいた時は、塩分を含む、スポーツドリンク等を摂りましょう。運動時の服装は、吸湿性、通気性の良いものを着ましょう。

覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス



熱中症対策には手のひらを冷やすと効果的！

冷やしたペットボトルをにぎったり、冷たい水の中に手を入れると体温を下げられます。(15℃で5分以上)冷たすぎると血管が収縮して効果が少なくなります。

熱中症の症状

軽症

重症



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

<熱中症の手当のポイント！>

- ① 涼しい場所に移動・・・日陰、クーラーの効いた部屋に連れて行く
- ② 衣服をゆるめる・・・ベルトなどゆるめる
- ③ 頭、首のうしろ、脇の下、足のつけねを冷たいタオルや氷などで冷やす
- ④ 水分・塩分の補給・・・スポーツドリンクなどを飲ます



★意識のない時はすぐに救急車を呼ぼう！熱中症は命に関わる大変な病気です！★

<こころとからだは元気ですか？>

最近こんなことはありませんか？

それはストレスが原因かも知れません…



眠れない

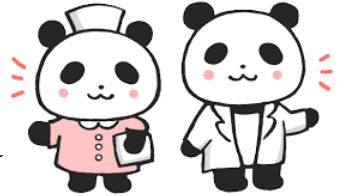
食欲がない

脳からストレスホルモンがでて
心臓やほかの臓器が反応する
ためです。

イライラする

落ち込む

そんなときはどうすればいいか、
いくつか紹介します



★深呼吸

緊張が続くと、人は知らないうちに呼吸があさくなります。
ゆっくり、深く深呼吸することで、からだも心も少し落ち着きます。
鼻からゆっくりすって、口からゆっくりはこう。



★ぎゅ〜っとして、ふわ〜（からだを緊張させてから、いっきに力をぬく）



なかなか眠れない夜にもおすすめ。
わざとからだにぎゅ〜っと力を入れてから、いっきに力をぬいてみよう。

顔だけやっても効果的です。



★背伸びでリラックス

背伸びをしたり、肩をまわしたりするのも、からだがあほぐれます。

毎日やってみても、2週間〜1ヶ月たっても、なかなかおさまらない時は
家族や先生、お医者さんに相談してみましょう！
相談することは、ダメなことではないし、迷惑なことでもない。
はずかしいことでもありません。

困ったときは、必ず大人に話をしてみましょう！



「月いち保健室カフェ」7月12日（金）

16:00〜17:00 どなたでもお気軽にどうぞ…

