



東小 7月保健だより

校内のホームページのQRコード
です。ご活用ください。



熱中症をふせぐ

水分



水分は、「のどがかわいたな」と感じる前に、
少しずつこまめにとりましょう!

塩分



汗をたくさんかいたときは、
水分だけでなく塩分もとりましょう!

栄養分 (朝ごはん)



寝ている間にかいた汗で、
朝は水分と塩分が足りない状態。
朝ごはんでは水分や塩分をとりましょう!

3つの「分」に注目!

〇もうすぐ楽しい夏休みです
ね。楽しみにしている人がた
くさんいると思います。
夏休みが楽しいものとなる
ように、今から体調をしま
りと整えましょう。

〇熱中症を防ぐ魔法の言葉
元気がない時は熱中症に
なりやすいです。「大丈夫？」
と声をかけることで熱中症
を防ぐことができます。

保護者の方へ

～健康診断結果を受けて～

お子さんはもとより、保護者のみなさまのご協力により、今年度の定期健康診断は大きなトラブルもなく終了しました。ありがとうございました。

健康診断結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さんには、その旨「お知らせ」をお渡ししています。学校健康診断は問題や疑いのある者をふるい分ける『スクリーニング』のため、最終的には病気や異常がない場合もありますが、早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診し、必要に応じて治療をすすめていただければと思います。

間もなく夏休みに入ります。長い休み中は学校中心の生活からリズムが変化していくことなどで、健康についても普段とは異なる状況がみられることもあります。

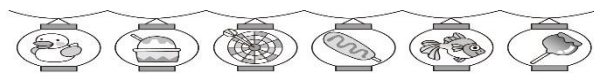
健康診断結果に限らず、お子さんの心身の健康などについて気になることがありましたら、学校・保健室までご相談ください。



4月からの健康診断大変お世話になりました。7月9日の眼科検診を持ちまして今年度の健康診断は終了となります。お世話になりました。

健康診断結果を配付しました。必ずご覧になり、医療機関受診が必要な場合は、早めの受診をお願いします。

脱水症に効果的な経口補水液



熱中症の対策では、水分補給が大切といわれています。なぜなら熱中症の背景に脱水症が潜んでいるからです。水分補給で効果的なものなのが経口補水液です。

経口補水液とは、水に塩とブドウ糖を混ぜたもので、スポーツドリンクよりも水分と塩分を早く体に補給できるため、熱中症などで起こる脱水症の改善に最適です。

<経口補水液とスポーツドリンクの違い>

●経口補水液

水に塩（塩化ナトリウム）と糖分を一定の割合で配合した飲料です。体液とほぼ同じ浸透圧なので体への吸収率が高く、吸収速度も速いのが特徴です。水と電解質のバランスが非常によく調整されており「飲む点滴」とも呼ばれていて下痢や嘔吐、発熱などの脱水症状の改善におすすめされています。スポーツドリンクと比較すると糖分は少なく塩分が多いため、美味しい飲み物ではありませんが、熱中症等の脱水症状の時に飲むと、回復が早いといわれています。

●スポーツドリンク

ナトリウムやカリウムなどの電解質を含み、体液に近い浸透圧で、体への吸収率が高く、体の疲労回復を助けます。たくさん汗をかいた時に胃腸への負担を軽減しながら水分の吸収速度を上げるように作られていて、経口補水液と比べると塩分（電解質）が少なく、糖分が多い傾向にあります。飲みすぎると糖分の取りすぎになってしまうので注意しましょう。

◎ほとんどのスポーツドリンクは糖濃度が高いため、水分補給としての効果は落ちてしまうので、熱中症の脱水症状には経口補水液がおすすめです。

ねつちゅうしょう とき
熱中症の時は・・・

ねつ ちゅう しょう
熱中症
かも!?
おも
と思ったら

き しつない
エアコンが効いた室内など
すず ばしょ
涼しい場所へ



くび
首のまわり、
わきの下、
あし つね
足の付け根を
ひ やす



けいこう ほすいえき
経口補水液などで
すいぶん ほきゆう
水分補給



ねつちゅうしょう
熱中症にならない
ことが一番ですが、
ねつちゅうしょう
熱中症が疑わしい
場合は、はや たいおう
早めの対応を
とることがいちばん
です。
なつやす ちゅうしゅうぶんき
夏休み中十分気をつ
けるようにしてくださ
い。なつやす あ げんき
夏休み明けに、元気
なみなさんに会えるこ
とを楽しみにしていま
す!!



じぶん
自分で
みず
水が飲めない

う こと
受け答えが
おかしい

あつか
悪化すると

いのち
命にかかわることも。

たいしょ
すぐに対処しましょう。