

ほけんだよし

7月

本校ホーム
ページにカラー
で掲載中！

埼玉大学教育学部
附属特別支援学校
保健室
R1.7.17発行

熱中症について

【暑さマーク】

熱中症について児童生徒の
みなさんにお話をしました。

今日はどのくらい暑いかな？



ということがすぐに分かるように暑さを表す顔を5つ
考えて、保健室の前と、高等部職員室前、小学
部プレイルームの掲示板に掲示してあります。

緑、黄色、オレンジ、赤の顔が出ているときに、立
ってられないくらい体調が悪くなったら、熱中症
かもしれません。

【熱中症の対応法】

そんなときには、すぐに横になって、3つの場所

- ①首の付け根の両脇
 - ②脇の下
 - ③太ももの付け根
- を冷やしましょう。



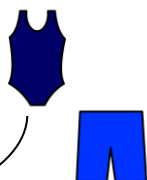
という内容です。

そして、お話のあと、上記 3つの場所を両手の平
で、触ってみました。

【その時に注意したこと】

「脇の下」と「太ももの付け根」は、「プライベートゾ
ーン」に近いところです。「人の前ではさわりませ
ん。」という約束がありますので、まわりの人からプ
ライベートゾーンを触っていると間違えられないよ
うに、てきぱきとはっきり、しっかりさわるようにしま
した。

「プライベートゾーン」は、
「水着で隠れる場所」と
「くちびる」です。



キーワードを保健室前の掲示板にしました。



モデルは、大学院1年の院生さんと大学3年の学
生さんです。

水分補給、5つのポイント

附属小給食だより
7月号より

夏に向けて、水分補給のポイントを紹介します。

- ①のどが渇く前に飲む(一日を通して定期的に)
- ②少しずつ、こまめに飲む(一口ずつ、ゆっくり)
- ③冷やしすぎや保管場所にも注意
- ④食べ物からも水分補給
- ⑤飲み物の種類に気を付ける



糖分の多いジュースや炭酸飲料では、水分はう
まく吸収されません。清涼飲料水は口当たりがよ
いため、ごくごく飲んでしまいがちですが、500ml
入りのペットボトルを1本飲むと思わぬ糖分を取っ
てしまうこととなります。これを毎日続けていると
糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなりかね
ません。普段は水やカフェインのない麦茶が水分
補給に適しています。大量に汗が出た時には、ス
ポーツドリンクも上手に活用しましょう。

