

ほけんだより 7月

熱中症 対策号

熱中症

かな？



と思ったら

涼しい場所へ
休みます



からだを
冷やします



スポーツ
ドリンクを
飲みます



★冷やすのは
首・わきの下・足の付け根
★水をかけて
うちわであおいでもよい

水分と塩分の補給が大塚
水分補給ができない時や
回復しない時は病院へ



なにが
悪かったの？
テスト勉強が続き
睡眠不足だったAくん。練習も
しばらくお休みだったので、
暑さに慣れていなかったんですね。
1年生は自分のペースがつかみきれなくて、
無理しがち。熱中症にたりやすいのです。

7月9日（月）日本赤十字社徳島県支部より講師の先生をお招きし、救急法講習会を開催しました。各運動部から代表2名の生徒が受講し、熱中症の予防、担架での搬送方法等について学びました。

熱中症予防のための水分レシピ

材料

- ・水 1L
- ・砂糖 40g
- ・塩 3g
- ・レモン絞り汁 少々

混ぜ合わせるだけです！

手作りをすると節約にもなります。一度ご賞味を！

先生のおすすめレ
シピを教えてください
さいました！

今月号は教室掲示用に各クラスに一枚配付しています。これまで通り全員に配付してほしい、教室掲示の方がいい！など皆さんの意見をぜひ保健室までお願いします！