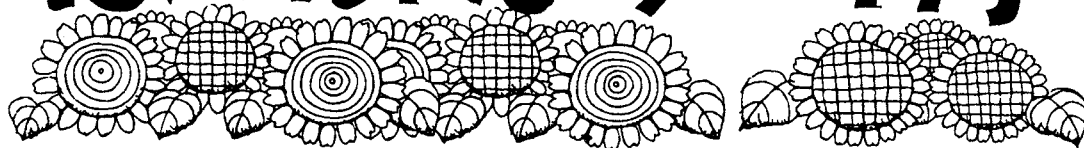


ほけんだより 7月



鹿島中学校

熱射病かな?と思ったら

運動中にだるくなったり、立ちくらみを感じたりしたら、すぐに休むことが大切です。涼しい場所に移動して、ベルトをゆるめたりして安静にしましょう。

足の付け根や脇の下、首の両脇などを冷たいタオルで冷やすのも効果があります。そして、水分を補給してください。あと、汗と一緒に出ている塩分の補給も忘れないように。

塩分を体液と同じ濃度で加えているスポーツドリンクが、単純に、水や麦茶を飲むときに梅干しや塩を一緒にとると、疲労が回復しやすくなります。

暑い季節にあまりがんばりすぎると、思わぬ危険を招くかもしれません。よく覚えておいてください。



1週間

夏休みまで残り

ひどい日やけをしたときは

夏の天気の良い日に、長い時間強い日ざしをあびた後、皮膚が赤くなって、ヒリヒリしたことはありませんか? これは、サンバーン^{しがいせん}といって、紫外線が皮膚に吸収されておこる、軽いやけどのようなものです。

ひどい日やけの応急手当て

①冷たい水でほてりをしずめる。

やけどと同じなので、水で冷やして炎症^{えんえい}をしずめます。



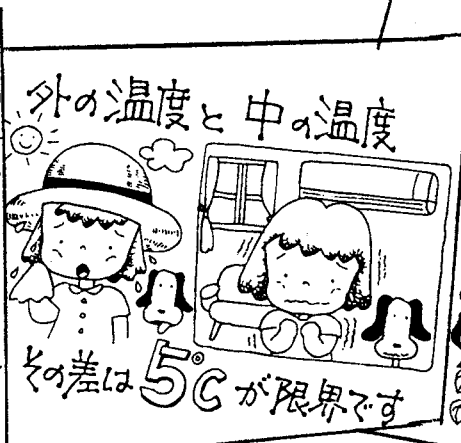
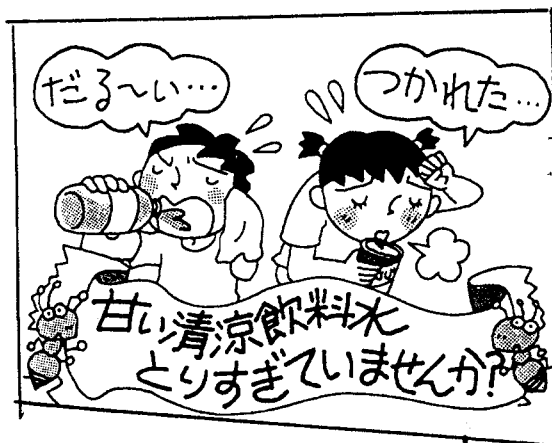
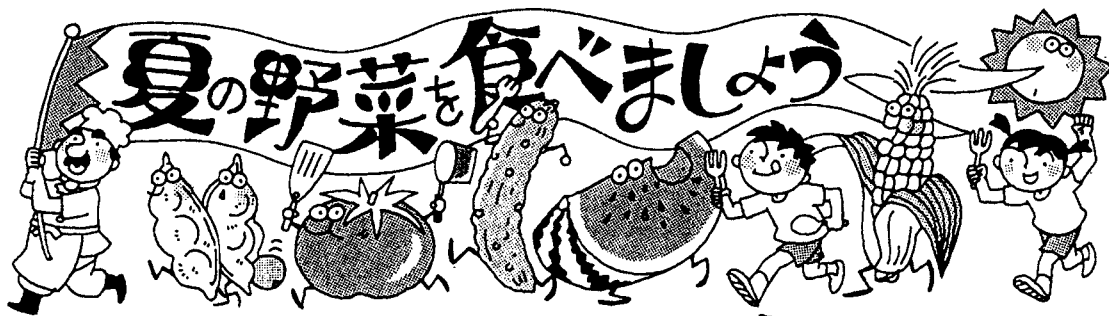
②水分をおぎなう。

冷たい水にぬらしたタオルを、ヒリヒリするところにあてておきます。きゅうりやレモンのパックは、あとが残ることもあるので、使わないようにします。



熱いお風呂に入る、強くこする、化粧品をつけるなど、強い刺激^{しげき}はさけるようにします。

夏の野菜も食べましょう



このほけんだより1年3組 生徒保健委員会が作りました。