

熱中症に気をつけよう

①軽症

手足や筋肉の痛み

けいれん



②中等症

めまい、疲労感、頭痛、脱力感、

吐き気、嘔吐などの



③重症

意識障害、過呼吸、

ショック



応急手当と対処方法

- ・涼しいところに移動する
- ・服をゆるめる
- ・氷でからだを冷やす（大きい血管：わきの下、首の横、足の付け根（また））

【質問してみる】

あおぐ

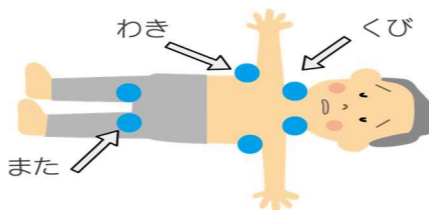
近くのおとなにSOS!

意識障害あり

119番通報!

応急手当!

- ・名前は?
- ・ここはどこ?
- ・年齢は?



無理はしないで、させないで

体調が万全でないときに暑いところや激しい運動をすれば、危険度が非常に高くなります

!!!特にこんな人は注意!!!

※水泳中も水分補給必須!泳いでいても汗で水分が奪われています!

夏休みは受診のチャンス

4月からの健康診断が終わりました。病院に行って診てもらったほうがいいという人には、健康診断の結果のお知らせとして、受診のすすめを配布しています。

まだ受診をしていない人は、夏休みがチャンスです。治療が必要な場合であっても

夏休みであれば通院しやすいと思います。

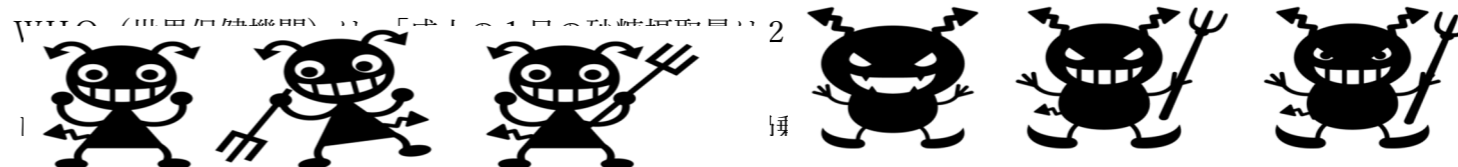


『めんどくさいし』『たいしたことないだろう…』

清涼飲料水の砂糖の量知ってる??

校内の自販機には、いろいろな飲料水が販売されていて、多くの人が炭酸飲料やジュースを持っているのを見かけます。毎日飲んでいるそれらの飲み物の中には、どのくらいの砂糖が入っているか知っていますか?

| 種類 | 砂糖量 | スティックシュガー |
|-----------------------|-----|-----------|
| コーラ 500ml ペットボトル | 56g | 19本分 |
| サイダー500ml ペットボトル | 53g | 18本分 |
| オレンジジュース 500ml ペットボトル | 55g | 18本分 |
| 某メーカー紅茶 500ml ペットボトル | 20g | 7本分 |
| フレーバーウォーター | 24g | 8本分 |



砂糖をたくさん摂取するとなぜ虫歯になるの?

虫歯はミュータンス菌が要因で発生します。そのミュータンス菌のエサになるのが砂糖などの糖分です。ミュータ

ンス菌は口腔内に付着した砂糖を食べて、大量に増殖し、歯垢をつくりあげ、そこに虫歯を発生させます。食後歯磨