

ほけんだより



令和5年7月20日(木)
群馬県立富岡特別支援学校(高)
保健室 NO.4

1学期が終わりました。いよいよ夏休みですね。今年は昨年よりも外出する機会が増えるかもしれません。事故やトラブルに十分注意をして、たくさん思い出を作りましょう！早寝・早起き、3食しっかり食べることも忘れずに。健康診断の結果で受診が必要な人は、この長い休みの間に行っておきましょう。

だっすい ちゅうい 脱水に注意しよう！



人の体は約60%が**体液**です。

体液 = 水 + 電解質 (塩分など)



体重の1～2%の体液が無くなると軽度脱水症になります。

※体重が50kgの場合、2%は1kg(1L)。

体液の役割

- ①酸素や栄養を体中に運ぶ
- ②いらぬもの(老廃物)を外に出す
- ③汗をかくて体温を調節する など



だっすいしょう 脱水症

脱水とは、単なる水分不足ではなく、体から電解質(塩分など)も一緒に失われた状態。

脱水症の症状

微熱、喉の渇き、体重減少、汗や尿の減少

めまい、たちくらみ、頭痛

食欲低下、嘔吐

筋肉痛、しびれ、こむら返り など



脱水症になったら・・・

- ・水分と電解質(塩分など)をとる。
(糖分は水分と電解質の吸収を早める効果があります。)
- ・涼しい場所で休む。



こんな時は病院へ



- ①意識がもうろうとしている。
しっかりした受け答えができない。
- ②水分を自力でとれない。
- ③休んでも症状がよくなりません。

経口補水液



経口補水液は、スポーツドリンクよりも電解質濃度が高く、糖濃度は低くなっています。(＝吸収されやすい。)日常的には、スポーツドリンクで十分です。下痢や嘔吐、発熱、激しい発汗、食事や水分摂取量の不足などによる軽度以上の脱水症には、経口補水液が適しています。日常的に飲むと塩分過多になるのでご注意ください。

プールやクーラーの効いた室内でも脱水症は起こります。気をつけましょう。