

# 保健だより

厚木市立森の里中学校 保健室  
平成25年6月12日発行



三年目自然に芽生えし向日葵の  
茎遅しくて開花待たれる

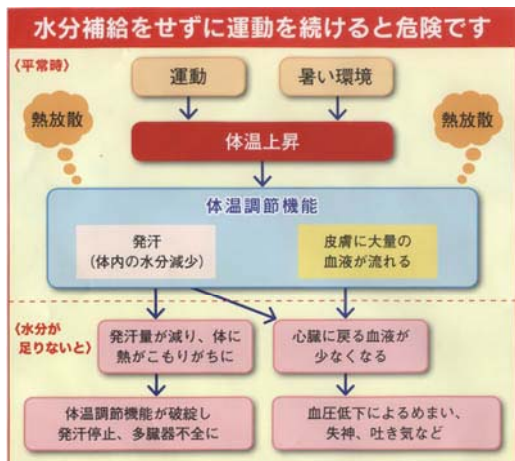
## 3年目ようやく実現 大輪の向日葵

校舎のグラウンド側の花壇に、向日葵がパラパラと不規則に並んで茎を伸ばしています。不規則に並んでいるのは、チューリップの球根を抜いた後に自然に芽生えたからです。その向日葵が今までになく生育が良いのです。今年は、まだ福祉委員会の皆さんが向日葵の種を蒔いていないので、去年の種がこぼれて発芽したのか、昨年まで蒔いた種がたまたま今年発芽したかのどちらかです。ただ、言えることは、昨年まで向日葵の種を蒔いていなかったら、今年このようなことは起こりえなかったことです。自然は予期せぬことが起こり、またいろいろなことを教えてくれます。これからが楽しみです。

## 熱中症を防ごう！

高温多湿の環境で運動や活動が続けると、体温の調節がうまくいかなくなり熱中症になることがあります。こんな症状が出たらすぐに対応しましょう。

熱中症の症状	対応法
<input type="checkbox"/> めまい、たちくらみがする <input type="checkbox"/> ふくらはぎが痙攣する（こむらがり）	<b>I度（軽症）</b> 木陰や冷房の効いた涼しいところに移動、スポーツドリンクなどで水分を補給、風を送って体を冷やす。
<input type="checkbox"/> 体がだるい（強い疲労感） <input type="checkbox"/> 頭痛がする <input type="checkbox"/> 吐き気がする、実際に吐く <input type="checkbox"/> 急に下痢になる	<b>II度（中等症）</b> 上記の対処に加え、脇の下、太ももの付け根を氷水などで冷やす。自分で水が飲めない、すぐに吐く場合は直ぐに病院へ搬送。
<input type="checkbox"/> 体が急にふらつく <input type="checkbox"/> 呼びかけに対して返事がおかしい <input type="checkbox"/> 意識を失って倒れる <input type="checkbox"/> 高熱がある	<b>III度（重症）</b> 危険な状態のためすぐに救急車を呼ぶ。



睡眠、朝ご飯をしっかりとっておくことが第一



### ・水筒を持ってこよう！

汗を多量にかく運動部の方は  
**スポーツドリンク**がおすすめ

（水だけを補給すると、体内の塩分濃度がさらに低下し、けいれんを起こすこともあります。）

### ・自分で作れるスポーツドリンクは

塩分濃度が0.2%になるように水1ℓに  
塩小さじ約半分(2g)を入れるとできあがり。