



熱中症check これだけは (必修問題)



- ① () を落とすこともある。
- ② 気温が高くなければ発症しない。○か×か?
- ③ 1日に必要な水分摂取量の目安は?
(大量発汗時を除く日常生活に必要な食事以外からの摂取量)
A 600ml B 1.2L C 1.8L
- ④ (あ) を食べ (い) 分を摂ってくる。予防に (い) 分と (う) 分が必要。
朝食を食べられない時は、スポーツドリンクを飲んでこよう。

答え ① 命 ② × (湿度が高いと汗からの放熱がうまくいかない) ③ B ④ あ…朝食、い…水、う…塩

水分摂取のポイント

1回にコップ1杯程度・こまめに・のどが渇く前に
汗を多量にかく時は塩分も一緒に



本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1~2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

え みくら まちが さが
2つの絵を見比べて7つの間違いを探そう



こた し ひと ほけんしつ
答えを知りたい人は保健室まで

ちゅうい
セアカゴケグモに注意!



どくせい たいちよう ほきやく ふく
毒性のある体長（歩脚を含まない）1cmのクモです。

きほんてき こうげきせい ふ か ちゅうい ひつよう
基本的に攻撃性はないため、触れなければ咬まれることはありませんが、注意が必要です。

かだん まわり した そっこう なか しつがいき うら ひそ かのうせい
花壇の周り、プランターの下、側溝の中、室外機の裏などに潜んでいる可能性があります。

み とぎ たいしょほう
見つけた時の対処法

- 市販の殺虫剤を吹き付ける
- 靴で踏みつぶす
- 熱湯をかける
- 割り箸などで巣ごと取り出しビニール袋に入れて完全に踏みつぶす（卵のうは殺虫剤が無効）

か いりょうきかん じゅしん か つた
咬まれた時は医療機関を受診し、セアカゴケグモに咬まれたことを伝えてください。