

# 保健だより



板橋区立赤塚第一中学校

## 校内の「AED」はどこだ？

6月から、水泳が始まります。

皆さんは、赤塚第一中学校の「AED」が

置いてある場所を知っていますか？



職員玄関 事務室受付 右 にあります。

AEDは、心臓の動きにトラブルが起きた時、5分以内に使用すると

救命率が上がります。

校内で突然誰かが倒れた場合、みんなにできることは、「周囲に知ら

せる」「AEDを持ってくる」です。この動画をぜひ見てください。

決して他人事ではありません。

財団法人日本心臓財団NPO大阪ライフサポート協会

あなたにしか救えない大切な命～君の瞳とともに～



## 起きたらコップ1杯の水を飲もう

人は、寝ている間にも汗をかきます。

寝ている間に失われる水分量は200～300mlとされています。

暑くなると、さらに失われる水分は増加。失った水分を補うため、

朝起きたらコップ1杯の水を飲もう。

これは、胃腸を刺激し、副交感神経と交感神経が切り替わるきっかけ

となり「体を目覚めさせてくれる」働きもあります。

さらに、腸の蠕動運動が活発になり、「便」が出

やすくなるのです。

熱中症予防のためには、規則正しい生活

を行うことが大切ですが、そのきっかけに、

「朝起きたらコップ1杯の水」を飲むことを

おすすめします。

水!水!!

おはよう!

うーん



# しょうすい お小水

しょうすい にょう  
お小水とは、「尿(おしっこ)」のことです。

にち て い なつば とく ねっちゅうしょう  
1日に1000~2000 ml出ると言われていますが、夏場は特に熱中症の

よぼう じゅうぶん かんさつ  
予防のためにも十分に「観察」するようにしましょう。

かんさつ しょうすい いろ すいぶん ふそく じょうたい  
観察のポイントは「お小水の色」です。(②~⑤は水分が不足した状態)

①	ふだんどお すいぶん とてもよいです。普段通りに水分をとりましょう。
②	もんだい ばいぶん 問題ないですが、コップ1杯分の水分をとりをとりましょう。
③	じかんいなし すいぶん 1時間以内に、250 mlの水分をとりましょう。 おくがい あせ ばあい 屋外にいる・汗をかいている場合は500 mlです。
④	いま すいぶん 今すぐに、250 mlの水分をとりましょう。 おくがい あせ ばあい 屋外にいる・汗をかいている場合は500 mlです。
⑤	いま すいぶん 今すぐ1000 mlの水分をとりましょう。 いろ こ あか ちゃいろ ま ばあい だっすい この色より濃くなる、赤・茶色が混ざる場合は脱水 しょうじょう びょういん ゆ 症状です。すぐに病院へ行きましょう。

# がつ けんこうしんだん 6月の健康診断

がつ にち もく じ ぶん  
6月 4日(木) 13時30分~

ねんせい ない かけんしん  
7年生内科健診

がつ にち もく じ ぶん  
6月 11日(木) 13時30分~

ねんせい ない かけんしん  
9年生内科健診

けんこうしんだん けっか けんしんごさいけんさ じゅしん ひつよう ひと  
健康診断の結果については、健診後再検査や受診が必要にな人にお

し 知らせを渡しています。受け取った人は、すみやかにお家の人に渡し

さいけんさ じゅしん い  
て再検査・受診に行きましょう。

しんぞうけんしん じんぞうけんしん にょうけんさ いじょう かくにん  
心臓検診・腎臓健診(尿検査)については「異常がない」ことを確認

できて「プール入水」「宿泊行事参加」が可能となります。

けっか わ しだい つた ま  
結果が分かり次第お伝えしますので、しばらくお待ちください。

また、1学期の三者面談で健康診断結果を配布する予定です。

しょうじょう だいじょうぶ  
「症状がないから大丈夫」ではありません。

けっか うち かた かなら み しょうじょう しんこう  
結果はお家の方に必ず見せて、症状が進行

しないうちに早めに受診するようにしましょう。

けんこうだいいち  
健康第一です。

