

病院がつくった健康情報サイト



みんなの健康塾ちゃんねる

ポケット版

埼玉地区 夏休み企画!

# 子ども医療WEBセミナー

## 絶賛配信中!

臨床検査技師のお仕事紹介

- ・ 内容 例) 採血(さいけつ)  
内視鏡検査(ないしきょうけんさ) など...



・ ご視聴方法 ・

みんなの  
健康塾  
ちゃんねる



みんなの健康塾ちゃんねる 埼玉



<https://saitama-sekishinkai.jp/kenkouyukuch/>

WEBサイト「みんなの健康塾ちゃんねる」よりご覧ください。

LINE 登録すると、情報がすぐに受け取れるよ!



LINE  
公式アカウント

LINE@



@570vubtq



※QRコードをスマホのカメラで読み取る

お問合せ先…埼玉石心会病院 企画・広報課 ☎:04-2953-0909 平日10:00~16:00  
主催:埼玉石心会病院 協賛:アボットジャパン  
後援:狭山市/入間市

★管理栄養士監修★



# 経口補水液を作ろう！



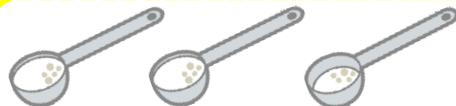
ペットボトル容器（500ml）を用意



砂糖

20g

=



（大さじ2 + 1/3杯）



&



塩

1.5g

=



1.5g（小さじ1/3杯）

&



水

500ml

+



レモン果汁

少々

※ 容器ごと冷やして飲用。（氷で薄めない！）

※ ゆっくり、少量ずつ。



# 市販品を経口補水液へ



市販品「スポーツドリンク」

250ml

+



水

250ml

食塩1g ⇒ ※塩分不要の場合0g

2倍に希釈、用途により食塩を添加

⇒ 長時間の運動、嘔吐、下痢、脱水時



みんな熱中症には気をつけよう！

LINE登録して動画も見てね👉

