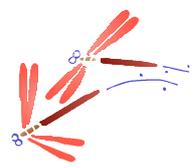




令和5年9月1日
 鳴子小学校 保健室
 9月号
 おうちの人とよみましょう

<8・9月の保健目標> **けがに気をつけよう**



今年は暑い日が続いています。鳴子小学校では、毎日、こまめに熱中症警戒アラートや暑さ指数を確認し、それらに応じて、体育や外遊び等の制限をしています。
 夏休み明けは、体が休みモードから抜け出せないこともあるためか、9月はけがが増える傾向があります。体のスイッチを学校モードに切り換えて、元気に過ごすことができるように、朝は余裕を持って起き、朝食を摂るよう御家庭でのお声掛けをお願いします。

9月の保健行事予定



月 日	検診項目	対象学年	場所	注意事項
9月28日(木)	視力検査	1~3年生	会議室	○メガネをかけている場合は持参する。
29日(金)	視力検査	4~6年生	会議室	

9月9日は救急の日です

応急手当、正しいのはどっち？

鼻血

上を向く
 下を向く

やけど

すぐに冷やす
 水ぶくれはつぶす

すりきず

よく洗う
 すぐに絆創膏をはる

つきゆび

ひっぱってのばす
 動かさずよく冷やす

打撲・捻挫

動かさずよく冷やす
 動かさず確認し、もむ

救急車

119番に電話
 110番に電話

正解 **鼻血**：下を向く **やけど**：すぐに冷やす **すりきず**：よく洗う **つきゆび**：動かさずよく冷やす
打撲・捻挫：動かさずよく冷やす **救急車**：119番に電話

熱中症に御注意を！

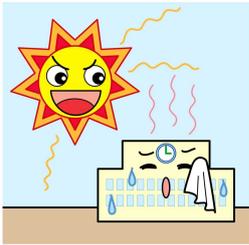


夏の暑い日に外にいたら、気持ちが悪くなったり、ぐったりしてしまった…
そんな経験はありませんか？

気温や湿度が高い時や激しい運動等で体温が高くなると、体に熱がこもり、体温の調節ができなくなってしまいます。これが熱中症です。熱中症になると、体がだるくなったり、めまい、吐き気、頭痛を感じたりします。重症になると、命の危険があります。

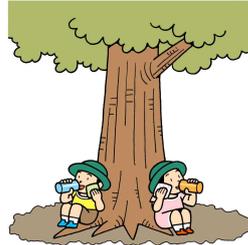
登下校の時にも注意が必要ですので、こまめに水分をとること、そして帽子をしっかりとかぶるよう、お声掛けください。

1 熱中症になりやすい環境



- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 照り返しが強い
- 急に暑くなった
- 暑さが続く

2 熱中症の予防



- 日陰を利用する
- 屋外では帽子をかぶる
- 水分をこまめにとる

3 熱中症の症状

- 大量の汗
- 頭痛
- 吐き気
- めまい・立ちくらみ



4 熱中症になってしまったら

- 涼しい部屋や風とおしの良い日陰等で休む
- ぬらしたタオルで首やわき、体を冷やす
- 水分をとる
例) 経口補水液
スポーツドリンク等



5 熱中症にならないために

- 夜はしっかり寝る。ご飯は3食しっかり食べる。
- 外に出る時は帽子をかぶり、こまめに水分をとる。
- 遊びや運動は無理をしないように注意する。



つめ、のびていませんか？



意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れる時に支える等、大切な役目がありますが、伸びすぎているとけがをしやすくなります。

手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうど良いといわれています。

1週間に1回くらい、曜日を決めてつめを切りましょう。

