

# ほけんたより9月

おうちのひと  
いっしょよ  
一緒に読んでね

NO.4 2020年9月1日  
上野小学校保健室



コロナウイルスの影響で、社会でのルールが増えています。これらのルールは、自分だけでなく家族や友達を守るために必要なものです。また何かしらの事情で、マスクをつけられない人や距離をとれない人もいます。お互いを理解しあいながら、みんなで乗り越えていきましょう。



## ねっちゅうしょう 熱中症、どうやって防ぐ？

### ☑ こまめな水分補給

のどが渇いていなくても時間を決めて少しずつ飲みましょう。



### ☑ 適度な休憩

クーラーの効いた部屋で体温を下げましょう。



### ☑ 天気に合った服装

暑い日は薄着で風通しのよいものを選びましょう。晴れの日には帽子も忘れずに。



### 熱中症かな？



と思ったら

涼しい場所で休めます



からだを冷やします



スポーツドリンクを飲みます



★冷やすのは首・わきの下・足のつけ根  
★水をかけてうちわであおいでもよい

★水分と塩分の補給が大事  
★水分補給ができない時や、回復しない時は、病院へ

# ～ 9月9日は「<sup>きゅうきゅう</sup>救急<sup>ひ</sup>の日」～

自分がケガをするのはもちろんですが、<sup>ともだち</sup>友達にケガをさせてしまうのも<sup>かな</sup>悲しいものです。どうすれば<sup>じこ</sup>事故を防げるか、下の例で<sup>した</sup>考えてみましょう。もし<sup>がっこう</sup>学校でケガをしたら<sup>ほけんしつ</sup>保健室で<sup>て</sup>手当てを受け、<sup>ともだち</sup>友達にケガをさせてしまった場合も<sup>ほけんしつ</sup>保健室まで<sup>つき</sup>付き添いましょう。

あぶない!  
そのケガ防<sup>ふせ</sup>げます!

あぶない!

もしも かさの先が目に入っていたら…

かんがえてみよう  
どうすればよかったのかな?

あぶない!

もしも ころんで頭をうっていたら…

かんがえてみよう  
どうすればよかったのかな?

あぶない!

もしも 車がとまるのがもう少し遅かったら…

かんがえてみよう  
どうすればよかったのかな?

## お家の方へ

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。登下校の<sup>とうげこう</sup>熱中<sup>ねっちゅうしやうたいさく</sup>症対策として、<sup>すいどう</sup>水筒・<sup>ぼうし</sup>帽子を持たせてください。また、<sup>がっこう</sup>学校では<sup>たいさく</sup>コロナウイルス対策として、<sup>まいにち</sup>毎日の<sup>てあら</sup>こまめな<sup>しどう</sup>手洗いを<sup>じさん</sup>指導しています。ハンカチも<sup>こえ</sup>持参するよう<sup>ねが</sup>声かけをお願いします。

