

2020.9.11

児童と保護者の皆様へ
まなづる小 保健室



短い夏休みが終わり3週間がたちました。学校生活には、なれてきましたか？

9月は、まだまだ暑い日が続きますね。今年は、マスクもあってより暑く感じる気がします。

夏の疲れも出てくる頃なので、引き続き早寝・早起き・朝ごはんなど生活リズムを整えて、元気にすごしていきましょう。

もうすぐ うんどうかい 運動会



9月29日(火)
低学年(1・2年生)の部

9月30日(水)
中学年(3・4年生)の部

10月1日(木)
高学年(5・6年生)の部

今年の運動会は、密をさげ学年を3日間にわけて開催します。

いつもの運動会とは少し違う運動会になりますが、みなさんが楽しみながら元気に運動会に参加している姿を楽しみにしています。

また、暑い中での運動となります。

熱中症やけがには十分気をつけましょう。



ここでクイズ!! 答えは裏にあるよ!!

ねっちゅうしょう
熱中症クイズ

この中で
熱中症を疑う症状はどれかな？

1. せき
2. めまい
3. 鼻づまり



おうきゅうてあて
応急手当クイズ

丸の中を当てはめよう!
転んだいしてできたすり傷は、
傷口をきれいな水で

○ら○



ねっちゅうしょう 熱中症クイズ 答え. 2 めまい

これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ち眩み
- こむら返り
- 気分が悪い、ぼーっとする。



涼しい場所で休憩を取り、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持つて飲むようにします。

さらに症状が進むと…

- 頭ががんと痛む
- 吐き気・吐く



太い血管のある首やわきの下・足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなりな時は救急車を!!!



ねっちゅうしょう 熱中症にならないために

こまめな水分補給



しっかりご飯を食べよう

こまめに休憩しよう



たくさん寝よう

応急手当クイズ 答え. 傷口をきれいな水であらう

やってみよう! 自分でできる 応急手当

洗う

すり傷

水道の水で汚れを

洗い落とします



目にゴミがはいったとき

洗面器の水に顔をつけ、

まばたきをします



冷やす

だぼく

氷のうをあて冷やします。

感覚がなくなってきたら

一旦休めます



やけど

水道の水で痛く

なくなるまで

冷やします



押さえる

切り傷

清潔なガーゼなどを傷口

にあててぎゅっと

お

押さえます



鼻血

小鼻をつまんで少し

うつむきます

