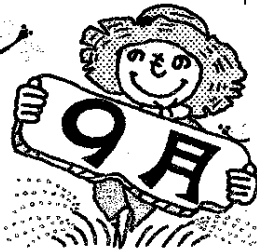
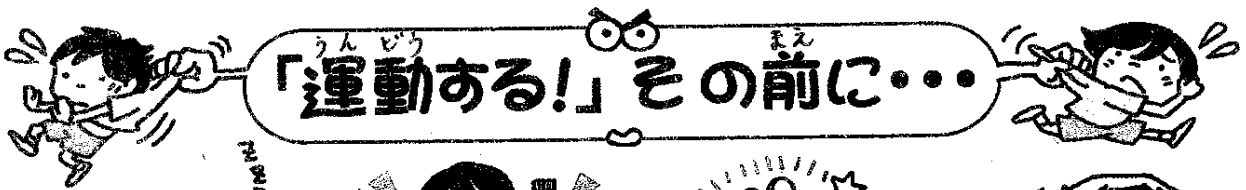


# ほけんたごより



なが おも なつやす お びつき たの  
長いと思っていた夏休みも終わり、2学期がスタートしました。みなさんは楽しい夏休  
みが過ごせましたか？9月には運動会がありますが、まだまだ暑い日は続きます。熱中症  
よぼう  
予防や「はやねはやおき朝ごはん」を心がけ、疲れを翌日に残さないようにしましょう。



さく ほん  
昨夜、しっかり  
眠りましたか？

うんどうかい



あさめい  
朝食は  
食べましたか？

きかんちゅう



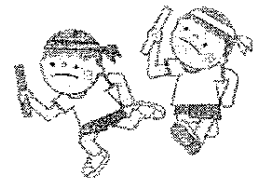
つめは短く  
切りましたか？

ねっちゅうしょうたいさく



じゅんびうんどう  
準備運動を  
しましたか？

## 運動会とりくみ期間中の熱中症対策について



いよいよ運動会のとりに始まりです。夏の疲れがたまっている時期なので、水分や  
休けいを十分とる必要があります。すいみん不足や朝食ぬき、下痢などで体調が悪  
いと、体温を調節するはたらきが低下して熱中症をおこしやすくなります。体調を  
くずさず、当日をむかえるためにも以下のことを守りましょう。

### ①水分ほきゅうについて

ねっちゅうしょうよぼう  
熱中症予防には、水分ほきゅうが必要です。  
水分ほきゅうは、学校の水道水か、水筒を利用  
します。のどがかわく前に少しずつほきゅうす  
ることがポイントです。

<保護者皆様へ>  
毎日水筒の洗浄を行い、当日の  
朝わかした新しい水またはお  
茶を入れてきてくださいます  
よう、お願いいたします。

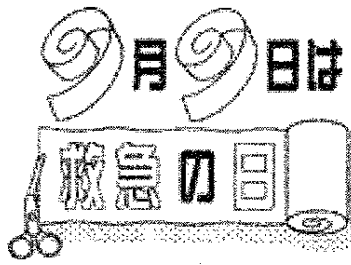


### ②ぼうし・タオルについて

ひざ  
日差しのつよい中での活動は、熱中症を引  
き起こす原因になります。ぼうしをかぶり、強  
い日差しから頭を守りましょう。

また、汗をかいたままにして  
おくと、体が冷えてかぜや  
腹痛の原因になります。必要に  
応じて用意したタオルで汗を  
ふいたり、用意した服に着替え  
たりするようにしましょう。



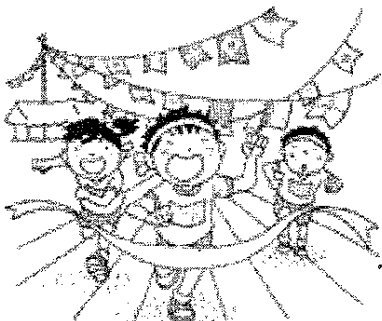


運動会の練習や本番は、けがなく活動したいですね。

けがの原因には、すいみん不足、注意不足、準備運動不足などがあります。また、きょうぎに夢中になると周りが見えなくなり、人にけがをさせてしまうこともあります。せっかく練習したのにけがで参加できないのは残念です。

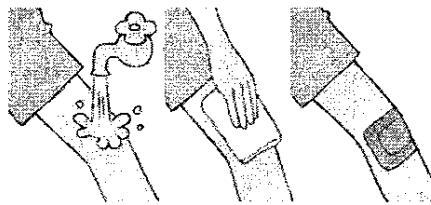
すいみん、朝食を十分にとり、けがには注意しましょう。また、自分でできる手当てをおぼえておくとよいですね。

転んですりきずができてしまったときは、外の水道できれいによごれを洗い流してから保健室に来てくださいね。



のびすぎたつめは、指先を守るところか、運動会の練習中にケガをしたり友達をきずつけたりしてしまいます。発育測定の時、爪が長かった人にはカードを配りました。けがを防ぐためにも、つめは切りましょう。

### すり傷・切り傷 すりきず・きりきず



- ①傷口やそのまわりを水道水で洗う。
- ②傷口をきれいなハンカチやガーゼでおさえる。
- ③ばんそうこうをはって、傷口を保護する。

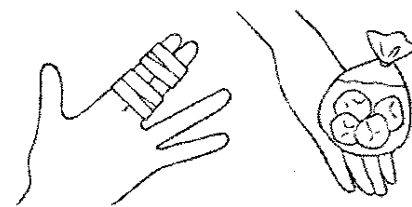
#### ポイント

- ・手当ては手を洗ってから行ないましょう。
- ・痛みやはれが続くときは、冷たいタオルで冷やします。

#### 注意点

- ・ティッシュペーパーを使うと、傷口に繊維が残ることがあるので、さけましょう。
- ・ばんそうこうは、汚れたらすぐに取っかえましょう。

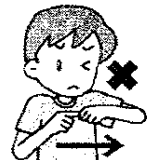
### 突き指 つきゆび



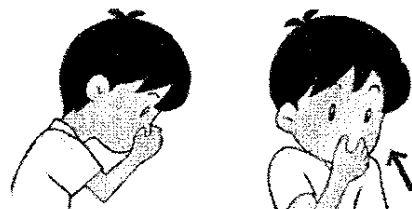
- ①突いた指を、隣の指と一緒に固定する。
- ②氷のうなどで冷やす。  
※氷のう…氷と水が入った袋

#### 注意点

- ・ひっぱったり、のぼしたり、もんだりすると、痛みやはれをひどくします。また、骨がずれて、さらに悪化させることもあります。
- ・指をのばせないときは、骨折や脱臼していることも考えられます。指を軽く曲げたまま固定して、病院へ行きましょう。



### 鼻血 はなぢ



- ①軽く下をむいて、鼻をつまむ。
- ②鼻の奥にむかって強くおさえる。
- ③そのまま3分ほど様子を見る。

#### ポイント

- ・血がとまらないときは、綿を鼻につめてその上からおさえます。綿を取るときは、かたほうの鼻をおさえて、強くかみます。鼻をほじると、綿を奥に押し込んで、気管に入る危険があります。

#### 注意点

- ・上を向いたり、首の後ろ側をたたいてはいけません。

### つめはのびすぎていませんか？



夏休みの間に  
疾病・異常の治療・検査は  
済みましたか？

治療・検査が済みましたら、  
保健室まで  
お知らせください。