



平成27年8月31日
伊深小保健室

なが おも ながやす お がっき 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。

がっき けんこうしんだん 2学期の健康診断

明日（9月1日）発育測定を行います。

○発育測定（身長・体重）

9月1日（火） 1時間目…1、2年 2時間目…3、4年 3時間目…5、6年

体操服で来てください。

同時につめの検査も行うので、つめの長い人は切っておきましょう。

○視力検査

10月5日（月）…4～6年生 10月7日（水）…1～3年生

めがねを持っている人は、忘れずに持ってきてください。

うんどうかい きかんちゆう ねっちゅうしょうたいさく

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くみが始まります。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も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

熱中症予防には、適切な水分ほきゅうが
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。

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。その際、塩
を一つまみ入れていただくと熱中
症対策に効果的です。



②ぼうし・タオルについて

日差しのつよい中での活動は、集中力・
運動能力の低下や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、汗をかいたまま放置すると、体が冷え
てかぜや腹痛の原因になりま
す。必要に応じてタオルを
用意して、汗をふくようにし
ましょう。





うんどうかいれんしゅうちゅう どうじつ
運動会練習中や当日は、
けがの予防も重要です。

けがの原因には、すいみん
ふそく ちゅういふそく じゅんびふそく
不足、注意不足、準備不足な
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
さんか
参加できないのでは残念で
す。

すいみん、ちようしょく じゅうぶん
朝食を十分に
とり、けがには注意しまし
よう。また、自分でできる
てあ
手当てをおぼえておくとよ
いですね。

ころ
転んですりきずができて
しまったときは、外の水道で
きれいによごれをあら なが
洗い流してから保健室に
ほけんしつ き
来てくださ
い。



のびすぎたつめは、ゆびさき まも
指先を守るどころか、うんどうかい
れんしゅうちゅう あいて
練習中に相手をきずついたりしてしまいます。お互い
のけがを防ぐためにも、つめはきちんときり
ましよう。

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。

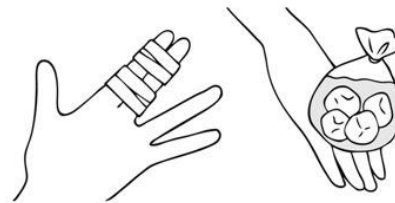
ポイント

- ・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、汚れたらすぐに取りかえましょう。

突き指 つきゆび



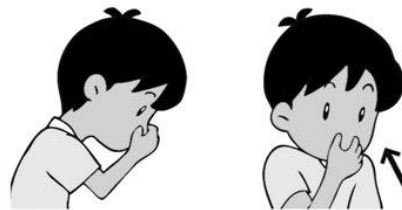
- ①突いた指を、隣の指と一緒に固定する。
- ②氷のうなどで冷やす。
※氷のう…氷と水が入った袋

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鼻の奥におかて強くおさえる。
- 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。