

保健だより9月

令和5年9月号
七尾市立天神山小学校

夏休み中は、とても暑い日が続きましたね。みなさん、大きな病気やけがをせず、楽しく有意義に夏休みを過ごすことができましたか。

みなさんの元気いっぱいの顔・声が学校に戻り、とてもうれしいです。「生活リズムがくずれてしまって・・・」「なんだか、調子が悪い・・・」という人は、夜は早めにねて、朝ごはんをしっかりと食べて、体調を整えましょう。

9月の保健行事

11日(月) 身体測定・保健の話(1・2年生)
12日(火) 身体測定・保健の話(3・4年生)
13日(水) 身体測定・保健の話(5年生)
14日(木) 身体測定・保健の話(6年生)
※体操服、ハーフパンツの準備をしましょう。

かみの毛は、下の方で結びましょう。

学校では、定期的(ていきてき)に暑さ指数(しやうさしすう)を調べ、「暑さ指数WBGT)」をもとに、活動(かつどう)をしていいかどうかを判断しています。

子供の命を守るために「熱中症指数：危険」以上は、休み時間(やすみじかん)は室内(しやうない)で過ごす、「熱中症指数：嚴重警戒」の場合は、休み時間の短縮(たんしゆく)等を行って(おこな)います。熱中症(ねうちゅうしやう)の危険度(きけんど)は、人(ひと)によっても違(ちが)いますので、体調(たいちやう)の悪い時(とき)は、無理(むり)をせず(せ)に先生(せんせい)に話(わ)をして、涼しい室内(しやうない)で過ごすように(よう)にしましょう。登下校(とうげがう)は、暑さ対策(なつさたいさく)をして、熱中症(ねうちゅうしやう)を防ぎ(は)ましょう。

冷やすポイントはここ！

ぼうしの中に保冷剤(ほれいざい)を入れ、頭(かぶ)を冷やす。

保冷剤(ほれいざい)を手(て)ににぎると効果的(こうがてき)！

ポケット(ポケット)に保冷剤(ほれいざい)で、太ももの付け根(つけもと)を冷やす。

※持ち物(もちもの)には名前(な)を！

年令(ねいれい)やお子さま(おこさま)に應(こた)じて家庭(かてい)で工夫(くふう)をお願いします

首(くび)にぬれタオルやネッククーラー、アイスノン

ランドセル(ランドセル)と背中(せなか)の間にクールパッド

日がさやか(さやか)さで直射日光(しやくしやうにっこう)をさ(さ)えぎる。

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。

まだまだ心配！
熱中症
休み時間、運動後はもちろん入浴前後や、
寝起(ねおき)きにも水分補給(すいぶんほくけい)をしましょう！
水分補給
こんなにたくさん汗(あせ)をかんだよ。ペットボトルだと…？
体育(たいいく)や部活(ぶかつ)がない日(ひ)でも2L
(大きいペットボトル1本)くらい…
運動(うんどう)の後(のち)は多い(おおい)人で10L
(大きいペットボトル5本)も！？
入浴(入浴)や睡眠(すいみん)でも500ml
(小さいペットボトル1本)くらい…

熱中症が翌日に発生？！

熱中症(ねうちゅうしやう)は暑い環境(あついかんげい)にいることにより短時間(たんかかん)で発症(はつしやう)するケース(ケース)がよく知られて(し)います。しかし、暑い環境(あついかんげい)にいた当日(たうじ)は体調(たいちやう)がよかったとしても体内(たいしん)の水分(すいぶん)・塩分(えんぶん)を失(し)われたまま(まま)になって(な)ってしまうこと(こと)で、その翌日(あした)に症状(しやうじやう)が出る(で)ることもあ(あ)ります。そのため、暑い環境(あついかんげい)で大量(たくりやう)の汗(あせ)をかい(かい)た場合(ばあい)はしっかりと水分(すいぶん)・塩分(えんぶん)を補給(ほくけい)するようにし、体(てい)を冷や(ひや)しましょう。

9月9日は
救急の日

