



たんぽぽ



朝の健康観察をお願いいたします！

新型コロナウイルス感染症が市内で急増しています。普段と体調が異なる場合は、検温をお願いします。コロナ関係で出席停止となるのは「新型コロナウイルス感染症」と診断された場合のみとなっていますが、発熱など体調不良のときは自宅で休養させてください。コロナ疑いで受診する場合は、医療機関へ電話連絡してからお出かけください。また予防のため、手洗いをこまめにしましょう。



熱中症事故を防ぐために

～ 重要なのは予防！！～



夏休み明け3日連続で危険な暑さとなりました。本校では、赤カード（WBGT(暑さ指数)31℃以上)のときは、屋内外の運動や休み時間の運動遊びを禁止するとともに、水分補給を促し、体調管理に努めています。

熱中症の原因の1つに、体調や体質によるものがあります。体調が悪くと、体温を調整する体の機能が通常どおり働かない可能性があり、汗が出にくくなったり、皮膚からうまく熱を逃せなかったりして、熱中症になってしまうリスクが上がるのです。

そこで、ご家庭にお願いしたいことは2つです。

①十分睡眠をとらせ寝不足にならないようにすること。



②朝食に、おかずや味噌汁をとらせ、塩分・水分補給をすること。



9月も暑い日が続くと予想されています。熱中症を起こさないようにできることをしっかりしていきましょう。

応急手当 3つのキホン

ケガをしたときのために、応急手当の仕方を覚えておきましょう。応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。

洗う



すり傷

傷口に付いた砂や汚れを洗い流そう

冷やす



ねんご、打撲、突き指

ビニール袋に入れた氷などで冷やそう

押さえる



切り傷

清潔なハンカチなどで傷口を押さえよう

生活リズムを
学校モードに
戻そう!



朝ごはんを
ゆっくり食べる



朝は余裕を持って、
同じ時間に起きる

寝る前にスマホを見るのをやめ、
早めに寝る

洗顔・朝食・歯みがき・排便を余裕をもって済ませるためには、登校の1時間前に起床できるといいですね。

保健室では、来室前に自分でやってくる
こととして「洗う」、「押さえる」のほか、吐
き気があるときは嘔吐に備え、ビニール袋
やバケツを持つよう指導しています。

また、来室時を体の学習の機会と捉え、
体の様子を自分で話すよう促しています。