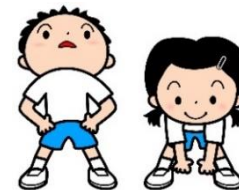


ほけんだより



2020. 8. 28
おおたかの森小学校
保健室 NO6

ほけんもくひょう
保健目標
けがを防ごう



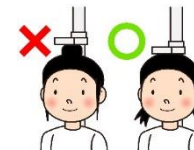
9月はまだまだ暑く、夏の疲れがしやすい季節です。熱中症になりやすいので、生活リズムを整え、体調管理をしましょう。また水分補給をこまめにするを心がけましょう。

9月の健康診断日程

ひ 日にち		たいしょうがくねん 対象学年
8月31日(月)	身体測定、視力検査、聴力検査	そよかぜ
9月2日(水)	身体測定、視力検査	6年生
3日(木)	身体測定、視力検査、聴力検査	5年生
4日(金)	身体測定、視力検査	4年生
7日(月)	身体測定、視力検査、聴力検査	3年生
	聴力検査	1年生(1~4組)
8日(火)	身体測定、視力検査、聴力検査	2年生
9日(水)	身体測定、視力検査	1年生(1~4組)
10日(木)	身体測定、視力検査、聴力検査	1年生(5~9組)
11日(金)	尿検査 回収日	ぜんがくねん 全学年
30日(水)	眼科検診	4年生、 6年生(奇数クラス)

注意点

- 体操服で行います。
- 髪の毛はてっぺんで結ばないでください。
- メガネをかけている人は、メガネを持ってきましょう。
- 順番は静かに待ちましょう。
- 感染症対策のため、くつ下をはいたまま身体測定を行います。
- 眼科検診の時は、目に前髪がかからないよう短く切るか、ピンで留めましょう。



9月9日は救急の日!

応急手当 保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず



水道水と
石けんで洗う。

鼻出血



10分以上は
鼻をつまんで下を向く

やけど



水道水で20分以上は
冷やす

だぼく・ねんざ



授業や試合の途中でも
すぐに保健室へ

熱中症を予防し、毎日を健康に過ごそう！

今年(ことし)は8月(がつ)から2学期(がっつき)が始まり、暑(あつ)さが厳(きび)しい毎日(まいにち)です。また、新(しん)型(がた)コ
ロナウイルス感染(かんせん)症(しょう)の影響(えいきょう)で外(そと)にでる機(き)会(かい)が少(すく)なく、体(からだ)も暑(あつ)さに慣(な)れて
いないため、皆(みな)さんが熱(ねっ)中(ちゅう)症(しょう)にならないかとても心(しん)配(ぱい)しています。

熱(ねっ)中(ちゅう)症(しょう)は皆(みな)さんの心(こころ)がけ(か)で予(よ)防(ぼう)するこ(こ)と(と)で(で)き(き)ま(ま)す。下(した)に書(か)いてある
熱(ねっ)中(ちゅう)症(しょう)予(よ)防(ぼう)5(ご)か(か)条(じょう)を実(じつ)践(けん)して(して)く(く)だ(だ)さい。



学校(がっこう)での熱(ねっ)中(ちゅう)症(しょう)予(よ)防(ぼう)5(ご)か(か)条(じょう)

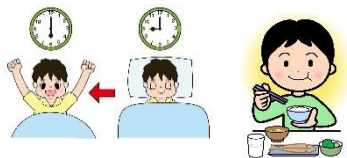
① 休(やす)み時(じ)間(かん)ご(ご)と(と)に水(すい)分(ぶん)補(ほ)給(きゅう)を(を)する。

体(たい)育(いく)や遊(あそ)ぶ時(とき)はよ(よ)りこま(こ)ま(ま)に水(すい)分(ぶん)を(を)取(と)ろ(ろ)う！



② 暑(あつ)さに徐(あ)ら(ら)に慣(な)れて(て)い(い)く。

急(きゅう)に暑(あつ)くな(な)った時(とき)は、最(さい)初(しょ)は外(そと)に在(あ)る時(じ)間(かん)を(を)短(みじ)く(く)し、だ(だ)ん(だ)ん(だ)ん(だ)ん)慣(な)ら
し(し)て(て)い(い)こう！



③ 規(き)則(そく)正(ただ)しい生(せい)活(かつ)を(を)する。

早(はや)起(お)き早(はや)寝(ね)朝(あ)ご(ご)はん(はん)を(を)大(たい)切(せつ)に(に)し(し)よう！

④ 息(いき)苦(くる)しい時(とき)、運(うん)動(どう)を(を)する時(とき)はマ(ま)スク(すく)を(を)外(はず)す。

マ(ま)スク(すく)を(を)外(はず)した(ら)、極(きょく)力(りき)会(わ)話(わ)を(を)し(し)な(な)い(い)よ(よ)う(う)に(に)し(し)ま(ま)し(し)よう。

ま(ま)た(た)人(ひと)と(と)の(の)距(きょ)離(り)を(を)十(じゅう)分(ぶん)に(に)と(と)ろ(ろ)う。

⑤ 具(ぐ)合(あ)い(わ)る(る)な(な)った(ら)時(とき)は無(む)理(り)を(を)せ(せ)ず、先(せん)生(せい)に(に)言(い)う。



保護(ほご)者(しゃ)の(の)皆(みな)様(さま)へ お(お)知(ち)ら(ら)せ(せ)

8月(がつ)6(にっ)日文(ぶん)部(ぶ)科(か)学(がく)省(しょう)よ(よ)り「学(がく)校(こう)に(に)お(お)け(け)る(る)新(しん)型(がた)コ(こ)ロ(ろ)ナ(な)ウ(う)イ(い)ル(る)ス(す)感(かん)染(せん)症(しょう)に(に)関(かん)する(る)衛(えい)生(せい)管(かん)理(り)マ(ま)ニ(ニ)ュ(ュ)ア(ア)ル(ル) ～学(がく)校(こう)の(の)新(しん)しい(しい)生(せい)活(かつ)様(よう)式(しき)～」が改(か)訂(てい)され(れ)ま(ま)し(し)た(た)。上(じょう)記(ぎ)を(を)受(う)け(け)ま(ま)し(し)て、変(へん)更(せい)点(てん)が(が)あ(あ)り(り)ま(ま)す(す)の(の)で、お(お)知(ち)ら(ら)せ(せ)い(い)た(た)し(し)ま(ま)す(す)。

① 学(がく)校(こう)内(ない)の(の)消(しょう)毒(どく)に(に)つ(つ)いて

通(つう)常(じょう)の(の)清(せい)掃(ぼう)活(かつ)動(どう)に(に)加(か)えて、大(たい)勢(せい)が(が)よ(よ)く(く)手(て)を(を)触(ふ)れる(る)場(ば)所(じょ)(ド(ド)ア(ア)ノ(ノ)ブ(ブ)、手(て)す(す)り(り)、ス(ス)イ(イ)ツ(ツ)チ(チ)な(な)ど)は1(いち)日(にっ)1(いち)回(かい)以(も)上(じょう)消(しょう)毒(どく)を(を)引(ひ)き(き)続(つ)き(き)行(い)っ(っ)て(て)い(い)き(き)ま(ま)す(す)。



② マ(ま)スク(すく)の(の)着(ちやく)用(よう)に(に)つ(つ)いて

ま(ま)た、常(じょう)時(じ)マ(ま)スク(すく)を(を)着(ちやく)用(よう)す(す)る(る)こ(こ)と(と)が(が)望(のぞ)ま(ま)しい(い)と(と)の(の)記(き)載(さい)か(か)ら(ら)身(み)体(たい)的(てき)距(きょ)離(り)が(が)十(じゅう)分(ぶん)と(と)れ(れ)な(な)い(い)場(ば)合(あ)い(い)に(に)は(は)着(ちやく)用(よう)す(す)べ(べ)き(き)と(と)す(す)る(る)と(と)う(う)記(き)載(さい)に(に)変(へん)更(せい)さ(さ)れ(れ)ま(ま)し(し)た(た)。ま(ま)た、熱(ねっ)中(ちゅう)症(しょう)な(な)ど(ど)の(の)健(けん)康(かう)被(ひ)害(がい)が(が)発(はっ)生(せい)す(す)る(る)お(お)そ(そ)れ(れ)が(が)あ(あ)る(る)の(の)で、気(き)温(ん)・湿(しつ)度(ど)や(や)暑(あつ)さ(さ)指(さ)数(すう)が(が)高(たか)い(い)日(にち)に(に)は(は)マ(ま)スク(すく)を(を)外(はず)す(す)よ(よ)う(う)明(めい)記(き)さ(さ)れ(れ)ま(ま)し(し)た(た)。登(のぼ)下(げ)校(こう)時(じ)も(も)同(どう)様(よう)に(に)気(き)温(ん)・湿(しつ)度(ど)や(や)暑(あつ)さ(さ)指(さ)数(すう)が(が)高(たか)い(い)時(とき)は(は)マ(ま)スク(すく)を(を)外(はず)す(す)よ(よ)う(う)指(さ)導(どう)し(し)て(て)い(い)き(き)ま(ま)す(す)。そ(その)の(の)際(さい)マ(ま)スク(すく)を(を)外(はず)す(す)場(ば)合(あ)い(い)は(は)、人(ひと)と(と)十(じゅう)分(ぶん)な(な)距(きょ)離(り)を(を)確(たか)保(ほ)す(す)る(る)、会(わ)話(わ)を(を)控(ひか)え(え)る(る)こ(こ)と(と)を(を)呼(よ)び(び)か(か)け(け)て(て)い(い)き(き)ま(ま)す(す)。

感(かん)染(せん)症(しょう)対(たい)策(さく)と(と)熱(ねっ)中(ちゅう)症(しょう)予(よ)防(ぼう)へ(へ)の(の)ご(ご)協(きょう)力(りき)を(を)よ(よ)ろ(ろ)しく(しく)お(お)願(ねん)い(い)た(た)し(し)ま(ま)す(す)。

- 毎(まい)日(にち)の(の)検(けん)温(ん)と(と)健(けん)康(かう)観(くわん)察(さつ)カ(カ)ー(ー)ド(ド)の(の)提(てい)出(しゅつ)を(を)あ(あ)り(り)が(が)た(た)う(う)ご(ご)ざ(ざ)い(い)ま(ま)す(す)。引(ひ)き(き)続(つ)き(き)よ(よ)ろ(ろ)しく(しく)お(お)願(ねん)い(い)た(た)し(し)ま(ま)す(す)。
- 熱(ねっ)中(ちゅう)症(しょう)対(たい)策(さく)の(の)た(た)め(め)水(すい)筒(とう)を(を)忘(わす)れ(れ)ず(ず)に(に)お(お)子(こ)様(さま)に(に)持(も)た(た)せ(せ)て(て)く(く)だ(だ)さい。
水(すい)筒(とう)の(の)中(ちゅう)身(み)は(は)ス(ス)ポ(ポ)ー(ー)ツ(ツ)ド(ド)リ(リ)ン(ン)ク(ク)も(も)可(か)で(で)す(す)。し(し)か(か)し、ス(ス)ポ(ポ)ー(ー)ツ(ツ)ド(ド)リ(リ)ン(ン)ク(ク)の(の)中(ちゅう)には(は)糖(とう)分(ぶん)も(も)含(ふ)ま(ま)れ(れ)て(て)い(い)る(る)の(の)で、む(む)し(し)歯(じ)予(よ)防(ぼう)や(や)給(きゅう)食(じき)の(の)栄(えい)養(やう)を(を)し(し)っ(っ)か(か)り(り)摂(と)る(る)た(た)め(め)に(に)も、2(に)分(ぶん)の(の)1(いち)程(てい)度(ど)薄(うす)め(め)る(る)こ(こ)と(と)を(を)お(お)勧(すす)め(め)し(し)ま(ま)す(す)。

みず



ろうかのまがりかど
⇨ 出あいがしら



「こんなところに!」
学校に



かいだん
⇨ ふみはずす

