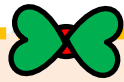


「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだよ!



ほっとけんしつ

令和6年5月21日
教育実習生紹介号
牛島小学校保健室

おうちの人とよみましょう

教育実習生 自己紹介

はじめまして。5/13より3週間、養護教諭の実習に来ました（ ）と申します。子供たちに安心を与えられる養護教諭になるために、勉強をしに来ました。保健室に来る子供たちはもちろん、全校児童と多くのコミュニケーションを取りたいと考えています。3週間、明るく元気に取り組んでまいりますのでよろしくお願いいたします。

新年度に入り1か月が経ちました。みなさん新しい学校生活には慣れてきましたか。実習が始まり1週間が経ちましたが、登校指導では子供たちのとても元気な様子を見て私も明るく1日を過ごすことができています。5月は暖かくなったり涼くなったりと気温差が激しく体調を崩しやすい時期です。体調管理をしっかりと行い、初夏を楽しく健康的に過ごすことができるよう今のうちから熱中症予防を行っていきましょう。



熱中症を予防しましょう!!



こんな症状が出たら要注意!!

めまい
立ちくらみ頭痛
嘔吐
大量の汗

熱中症にならないために

1. 適度な運動をしましょう。
2. 規則正しい生活習慣を身につけましょう。
(早寝早起き朝ご飯)
3. こまめに水分をとりましょう。
4. 風通しの良い涼しい服装を着ましょう。

熱中症の症状が出たら・・・

- ・ 涼しい場所に移動する。
- ・ 水分・塩分を摂る (スポーツドリンクが効果的)。
- ・ わきの下や首などを冷やす。

