

ほけんだより 9月号



令和6年9月
小山小学校
保健室

2学期スタート！まだまだ暑さに注意 ⚠️

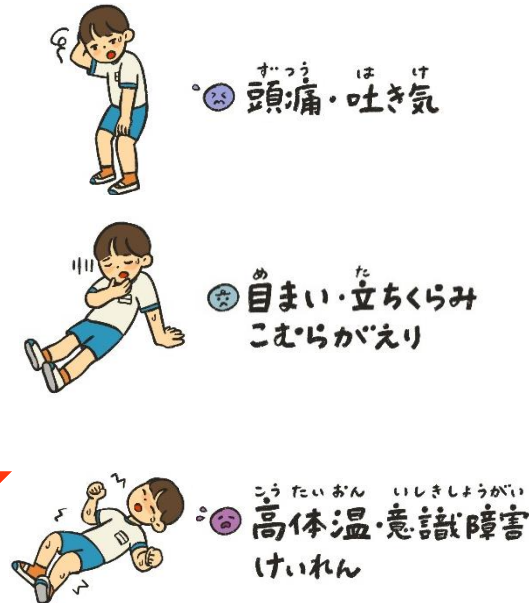


ねっちゅうしょう 熱中症

あつ 暑くてじめじめした日は特に注意

きゅう 休けいや水のみがたりなかったのかも...

じゅう 重症度



ずん 頭痛・吐き気

めまい・立ちくらみ
こむらがえり

こうたいおん いしきしょうがい
高体温・意識障害
けいれん

校庭などの屋外だけでなく、体育館や教室内においても、暑くてジメジメした日・体調が良くない・水分を摂っていないなどという環境では、熱中症になってしまうことがあります。

ねっちゅうしょう 熱中症の予防と対策



すいぶん ほきゅう
水分補給



すいみん
すいみん



あさ ひる ばん しょくじ
朝・昼・晩の食事



いんなあ ちやくよう
インナー着用



あせ
こまめな汗ふき



ぼうし ちやくよう
帽子の着用

けがの手当てを知ろう

9月9日は救急の日

じぶんでできるけがの手当てをやってみよう！

おうちで

学校で



だ ぼく ねんざ
打撲・ねんざ

ひやしてあんせいにする
冷やして安静にする



すり傷
すり傷

きずぐち すな どろ みず あら
傷口の砂や泥を水で洗う



きり傷
切り傷

きずぐち みず あら
傷口を水で洗い、
清潔なガーゼなどで押さえる



やけど
やけど

いたみ なが
痛みがなくなるまで、流水で冷やす

しあわせみーつけた！

9月のしあわせテーマ：一緒にがんばろう！励ましながら高め合い！

しんがっき むか
新学期を迎えたみなさん

なが なつやすみ おお なが なが
長い夏休みを終え、また学校が始まりました。今みなさんに伝えたいこと、それは「よく来たね。」ということです。

なが やす おとな しごと い めんどう おち
長いお休みがあると、大人でも、仕事に行くのが面倒に思うことがあります。

みなさんの中にも「学校面倒くさいな。」「また毎日学校か...。」そのようなことを思った人もいたかもしれません。そのようななかでも学校に登校したあなたはすごいです。登校できなくても、学校や友達のことを考えているあなたはすごいです。

さいしょ エンジンがかからなくても大丈夫です。ごはんを食べて、早めに寝る。

そうやって過ごしていくうちに、今までの調子が戻ってくるはずですよ。

2学期はみなさんで力を合わせて頑張ることが

いっぱいありますね。

こんがっき
今学期も、たくさんしあわせを見つけていきましょう。

