

# 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  
ひ 日は特に注意

きゅう 休けい  
イ休けい  
みず 水のみが  
たりなかったのかも...

じゅう 重  
しょう 症  
ど 度



ずん 頭痛  
は け 吐き気



め 目まい  
たち 立ちくらみ  
こむら くらがえり



こう 高体温  
いし 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。

## 熱中症の予防と対策



すいぶん 水分補給



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



できるようにならう  
おうきゅうてあて  
**応急手当**



## 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！

新学期を迎えたみなさん、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。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。そのような中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。最初は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。今学期も、たくさんしあわせを見つけていきましょう。

