



ほけんだより 9月号 9月のほけん目標

2020年 9月13日 狩俣小学校 保健室

～けがの予防と手当を知ろう～

9月9日 救急の日

夏休みは終わりましたがコロナの感染拡大防止の休業になり、長い間にみなさんに会えないのがすごく淋しく思っていました。みなさんはどうでしたか？コロナ予防のため行動制限がありました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？2学期スタートするにあたり、再度コロナ予防に向けての確認をしましょう。また、運動会の練習もスタートしますので、水筒を準備しましょう。今年は、幼・小・中と幅広い年齢での合同の運動会です。みなさんの想いを一つにして、初めての合同運動会を大成功させましょう。



しんがた 新型コロナ予防

□ 毎朝の検温・健康観察

熱や体調が悪い場合は、無理をせずに休みましょう。

□ 健康観察シートに記入し学校へ提出します(学級で提出)

自宅で検温できなかった場合は、児童玄関で測ります。

*各入り口でアルコール消毒をして教室へ。

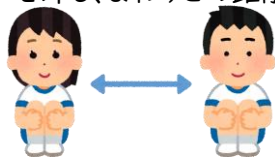
□ マスクを必ずつけましょう。(予備マスクも準備しよう)

マスクをきちんとつけることで、コロナの予防につながります。



～正しいマスクの使い方～
鼻の上から、あごの下まできちんとおおい予防しましょう。

※運動時には、熱中症防止のためマスクを外し、まわりとの距離(ソーシャルディスタンス)をとります。



ねつちゅうしょう 熱中症の予防

軽症



ふらふらしたり、汗を大量にかきます。涼しいところに異動して、水分と塩分を補給しましょう。

中度



頭痛や吐き気がおこります。自分で水がのめないときは、病院に行きましょう。

重症



意識がなくなります。すぐに救急車をよびましょう。また、涼しいところにうつし、脇の下などを冷やします。霧吹きを体にかけてうちわなどでおぐのも効果的です。

熱中症を防ぐには？

早寝・早起き	バランスのよい食事	こまめに、水分をとる	帽子をかぶる