

すくすくほけんしつ



令和3年5月21日
習志野市立秋津小学校
校長 加藤 努
養護教諭 小林 千紘

くもりや雨の日は続いています。秋津小のみなさんは元気に過ごせていますか。
今週はいいよ運動会ですね。水分をこまめにとり、けがや熱中症に気を付けてがんばり
ましょう！みなさんが活躍する姿が見られるのを楽しみにしています！

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意！



運動会当日や、これからの季節は熱中症に注意！
しっかり予防して、心急手当ても知っているといいですね。

ねっちゅうしょう 熱中症になると…

- ・めまい、顔がほてる
- ・体がだるい、頭が痛い
- ・気持ちが悪い、吐き気
- ・筋肉痛、筋肉のけいれん
- ・話せなくなる、意識がなくなる・・・など

よぼう 予防するには…

- ・水分をとる（水、薄めたスポーツドリンク）
→のどがかわく前に飲もう！
- ・涼しい服を着る
→下着は汗を吸ってくれるので着よう！
- ・外では帽子をかぶる
- ・冷却グッズを使う ・夜はしっかり眠る

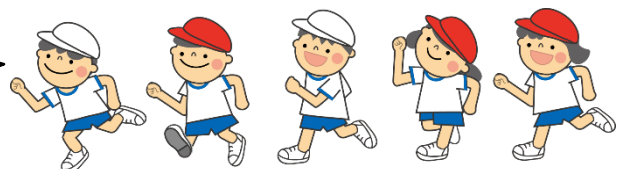
ねっちゅうしょう 熱中症かも…そんなときは

- ①涼しい部屋や木陰で休む
- ②水分と塩分をとる
(スポーツドリンクなど)
- ③首・わきの下・足のつけ根に
氷をあてたり、うちわであ
おいだりして体を冷やす



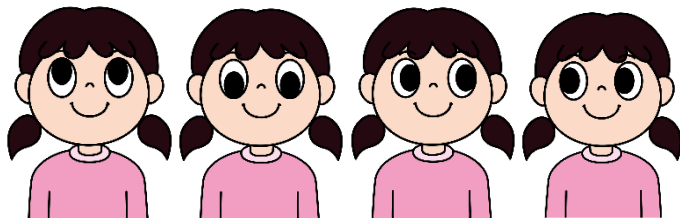
★自分や友達が具合が悪そうにしていたら、すぐに近くの先生や大人に知らせましょう！

運動会のまえに
爪は短く切っておこうね！

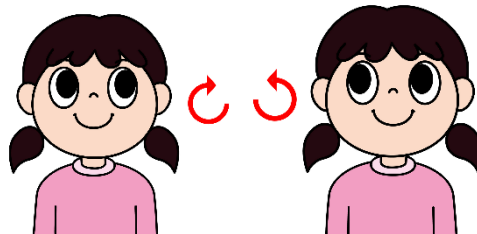


タブレットを使うときは、目を休ませましょう

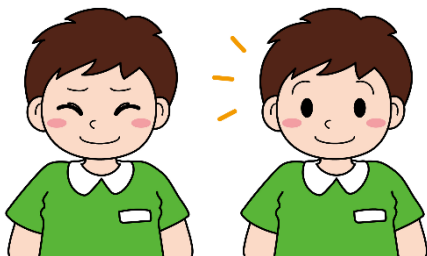
① 目を上・下・左・右に動かす



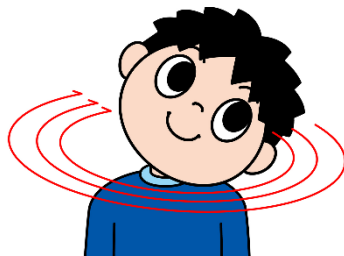
② 目を右向き・左向きにまわす



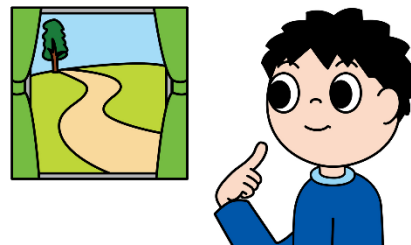
③ 目をぎゅっと閉じて、ぱっと開く



④ 首をゆっくりまわす



⑤ 遠くの景色をみる



タブレットを使う授業がはじまりましたね。タブレットはとても便利ですが、ずっと見つめていると目が疲れてしまいます。ときどきイラストのような目の体操をしたり、窓の外の景色を見たりして、目を休ませましょう。秋津小の教室からは遠くのビルやきれいな木々が見えるので、窓から景色を見るのはおすすめですよ。

保護者の方へ

- ・今月は様々な健康診断にご協力いただきありがとうございます。「健診結果のお知らせ」が届きましたらできるだけ早めに受診していただき、受診報告書を学校へご提出ください。
- ・本校の保健室では、傷の手当てでは消毒液を使わず、よく水洗いをしたあとにガーゼ等で保護する湿潤療法を行っています（体の自然治癒力によって早くきれいに治す方法です）。完全な湿潤療法は学校では難しいため、帰宅後はご家庭で傷の様子をみていただくようお願いいたします。

（※傷口が深いものや金属でできた傷など、必要に応じて消毒液も使用しています。）