

ほけんだより 9月

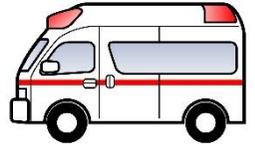
かわらしろしょうがっこう
川原代小学校
ほけんしつ
保健室

R6. 9. 2

ながい夏休みが終わり、きょうからがっこうがはじまりました。みなさんはどのような夏休みを過ごしましたか？連日のように、熱中症警戒アラートが発出し、危険な暑さがつづいていました。9月も暑さがつづくことが予想されています。しっかり朝ごはんを食べて、水分補給をしながら学校生活を送ってください。



がつ か きゅうきゅう ひ 9月9日は救急の日



ほけんしつには、さまざまなケガをして来室します。特にケガの手当として「冷やす」ことが多いです。がっこうでは、ケガの状態を見て保冷剤や氷で冷やします。冷やすときの注意点があるので、よく確認してください。

ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤



凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。

氷のう



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの氷が少し水を袋に入れて使う。

冷やす時間



応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。

やけどの場合



すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。

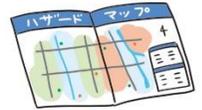
熱中症予防として



手のひらを冷やすときには、氷など10℃を下回る冷たすぎるものではなく、15℃程度のものを使うと効果的であると言われています。



ハザードマップ



「ハザードマップ」とは、台風や地震など自然災害による被害を軽減したり、防災対策に役立てたりするために、被災想定区域や避難場所・避難経路などを表示した地図です。茨城県だけでなく、全国的に地震が多く発生しています。いざというとき、冷静に行動できるように、自治体のホームページや広報などで確認しておきましょう。

避難場所 知ってる？



いざという時のために
家族で集合場所を
決めておきましょう



保護者の方へ～お知らせとお願い～

○スポーツフェスティバルについて

10日（火）からスポーツフェスティバルの練習が始まります。9月以降も気温が高いことが予想されています。熱中症対策として大きな水筒のご準備をお願いします。水筒の中身は「水」、「〇〇茶」、「スポーツドリンク」です。



練習期間中は体操服が基本となりますが、華美でなく派手ではない白のTシャツも可とします。また、汗ふきタオルや着替え等の持参も併せてお願いします。

○身体測定について

5日（木）は4・5・6年、6日（金）は1・2・3年が実施します。10月に視力検査を行った後に健康手帳をお返しします。測定に影響が出ますので、ポニーテールなど頭頂部で結ぶことは避けてください。

◇受診報告書について◇

夏休み前に健康診断の結果に基づいて、該当となるお子さまには「〇〇結果のお知らせ」を配付しています。受診がお済みでしたら、学校へその用紙を提出してください。