

# ひだまり7月号

令和2年7月3日 菅山小学校保健室  
おうちの人と一緒に読んでね



梅雨がなかなか明けず、じめっとした日が続いていますね。学校のろうかがとてもすべりやすくなっています。そんなときはけがをしやすいため、ろうかは走らず、おちついた行動をしましょう。

## 熱中症について知ろう～part2～

こんな症状がでたら要注意！

- めまい（ふらふらする）
- たくさんの汗をかく
- 手、足がしびれる
- 足がつる
- 気持ちわるくなる



熱中症になったらどうする？！

## 応急処置のポイント

### 1 すずしい場所に移動する

木のかげやクーラーのきいた部屋など、すずしいところに移動し横になりましょう。

### 2 体をひやす

まず、血の流れをよくするために服をゆるめます。

（くつやくつ下、ベルトをとるよ！）

次に、保冷剤やこおり水などで体をひやします。



くび・わき・太もものつけ根！

### 3 水分・塩分をとる

水分をとりましょう。たくさん汗をかいている時は、体の塩分も外に出てしまっているため、塩分もとれるといいです。

マスクにも注意です！！

あついときは一度はずして息をととのえましょう！！



# 7月の保健行事予定 (7/3 現在)

\*7/3 (金)

生活習慣病予防検診 (4年生希望者)

キットは**前日に配付**します。  
7日の朝、忘れずに持って  
きましょう!!

\*7/7 (火)

**尿検査一次** (全員)

耳鼻科検診 (1、2、3、5年生)

\*7/8 (水)

心音・心電図検査 (1、4年生)

**体育着**を必ず  
持ってきましょう。

\*7/14 (火)

尿検査二次 (対象の人のみ)

## 家庭保健の日

### ありがとうございました



みなさんの休日の様子を少し紹介します♪

「手作りぎょうざでパーティーをした」

ぎょうざが食べたくなってきた～

「一緒に朝ご飯を作った」

朝からすてきな時間だね!



「お兄ちゃんが作ったすごろくをした」

手作りすごろく楽しそう!!

「水鉄砲で水かけっこをした」

あつい日にはさいこうだ～



「ベランダのそうじをした」

きれいになると気持ちもすっきりだね



## おうちの人のかんそう

- 何かを一緒にしたり話したりすると子どもの新たな一面が知れるのでとても大事。
- 家族で公園に行くのは何年ぶりかで、小さかった頃を思い出しながら楽しんだ。
- 最近、話をすることが少なくなっていたのでこういうのがよい機会です。

**子どもにとっても、すてきな時間です**

