

教育目標

たのしく  
かしく  
せいっぱい

# ほけんだより

令和2年9月4日

NO.8

富岡市立高瀬小学校

保健室

## 暑い中、頑張っています！

残暑が厳しいです。暑い中で体育発表会の練習やマーチング練習を頑張っています。まだまだ暑い日がありますので、熱中症にならないよう、十分に注意してください。

### 9月の保健目標

## けがに注意しよう

## 「水とう」の中は？ お茶・スポーツドリンク・水

連日の猛暑、こまめに水分を補給していますが、水とうの中に、スポーツドリンクを入れてきてもよいことになりました。(9月末まで)

スポーツドリンクは、運動の前・中・後に水分の補給と糖質を中心としたエネルギー源の補給、ビタミンやミネラルを補給する飲料です。糖質がたくさん含まれているので、「氷」をたくさん入れてきて薄めて飲むことをおすすめします。また、スポーツドリンクが苦手はお子さんは、ミネラルの入っている「麦茶」をおすすめします。さらに、梅干しや味噌汁などから塩分を積極的に取りましょう。

### 運動中の注意

水分・ほうしこまめな休けい

無理な運動はしない！！

風通しの良い服

ぬれタオルを首にまく

屋内でも油だんしない

### 熱中しようのおう急しよ置



けいこう ぼすい えき  
経口補水液をのむ。

すぐに日かげなどのすずしい場所に移動する

※熱中症が疑われる場合には、経口補水液を飲ませてください。

### 熱中しようのきけん信号

大量のあせ

めまい・立ちくらみ

ズキズキする頭つう

はき気

名前を呼んでも返事をしない、自分で水が飲めない、体がとても熱く、熱が体にこもって赤く熱くなっているときは、すぐに近くの人を呼びましょう。

119番に連絡し、病院で手当を受けてください。救急車が来るまで、首やわきの下、太ももの付け根などを水や氷で冷やしてください。

# ケガを未然に防ぎましょう！



## ●準備体操、整理体操をしっかり

運動の前や後、筋肉をほぐすためのものです。手ぬきをしないでしっかりやりましょう！

## ●すいみんは、ぐっすり十分に

すいみん不足だと注意力がなくなり、大けがにつながることもあります。



## ●朝ごはんは必ず食べる

朝ごはんはよく噛んでゆっくり、たっぷりとりましょう。

## ●爪を切る

爪が伸びすぎていませんか？爪をのばしすぎると、危険です。

**9月1日は防災の日**

非常用品（電池・懐中電灯・水など）は備えていますか？もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的にチェックをし、水や食料品など期限切れの物が入っていないようにしましょう。

**救急用品を点検しましょう**

9月9日は救急の日です。この機会に、ご家庭の救急用品をチェックしてみましょう。古い薬は処分し、新しいものを補充しましょう。

<input type="checkbox"/> 体温計	<input type="checkbox"/> ばんそうこう	<input type="checkbox"/> 包帯	<input type="checkbox"/> ガーゼ	<input type="checkbox"/> 水まくら (アイスノン)
<input type="checkbox"/> 脱脂綿	<input type="checkbox"/> 絆創膏	<input type="checkbox"/> ピンセット	<input type="checkbox"/> 毛抜き	<input type="checkbox"/> はさみ
<input type="checkbox"/> 化膿止め	<input type="checkbox"/> 虫刺され用塗り薬			

いざというときに慌てないように、救急箱は、取り出しやすい所に保管しましょう。

## あうちの方へのお願い

### 学校における感染症・食中毒の予防について

新型コロナウイルスの他、一年を通じ、腸管出血性大腸菌やノロウイルスによる感染症や食中毒が発生しており、学校や家庭等で患者が発生すると二次感染を起こし、集団感染につながる場合があります。生徒の健康管理はもとより、衛生管理についても十分配慮するようお願いいたします。



#### ★感染症や食中毒（疑いも含む）が発生したときの対応

- (1) 感染症や食中毒（疑いも含む）の発生が起きた時は、速やかに学校へ連絡をお願いします。（高瀬小 62-0578）  
学校では、健康観察や欠席状況等を速やかにまとめ、学校医に連絡、相談を行い、対応します。
- (2) 二次感染等の予防への協力をお願いします。
- (3) 状況に応じ、児童、保護者に感染症や食中毒の発生や症状、受診の際の注意事項等を通知等で伝えます。
- (4) 症状が回復し、登校できるようになった生徒に対し、給食当番やその他の活動等において十分配慮を行います。