



ほけんだより

柵原西小学校

平成26年9月号

No.8

2学期がスタートして一週間で過ぎました。もう学校のリズムに戻りましたか？
運動場ではさっそく元気に遊ぶ姿が見られ、学校に子どもたちの元気な声に戻ってきました。今年も猛暑や豪雨が続きましたが、元気に過ごせましたか？今のところ、大きなけがや病気の報告はなく、安心していきます。これから運動会までの期間、熱中症対策も十分とり、事故のないようにしていきましょう。

子どもたちは毎日くたくたになって帰宅すると思います。早寝・早おき・朝ごはん等、ご家庭での健康管理を今まで以上によりしくお願いします。

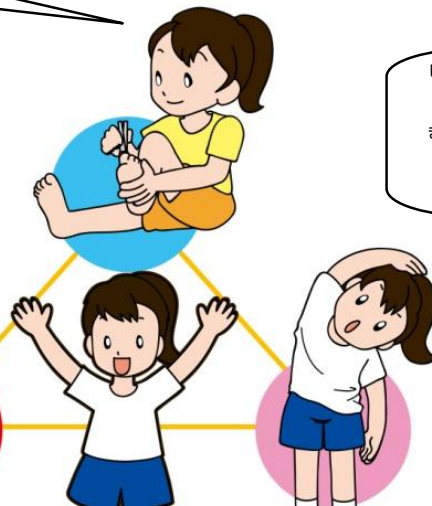
がつ ほけんもくひょう
9月の保健目標

けがをふせごう！

て あし の つめ を き 切ろう！



みず で よく 洗って から 保健室に 来 ましょう。



うんどうかい れんしゅう
運動会の練習がはじまりました！！

あさ 朝ごはんを食べてよう！！

はや 早くねよう！！

じゅん び うんどう
準備運動はしっかりと！
きゅう うんどう
急な運動はけがのもと

せっかく れんしゅう
練習したのに、けがで運動会にでられない…なんてことにならないようにした

熱中症・けがの予防について学習しました

症状



- 気分不快
- めまい
- 手や足がつる・筋肉痛
- 大量の汗

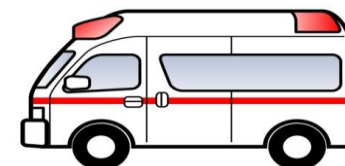


- 頭痛
- 吐き気・おう吐
- 倦怠感



- まっすぐ歩けない
- 意識不明

★水分がとれない・意識がない時は救急車で病院へ



予防

こまめに水分補給
運動の前に飲む
のどがかわく
まえに！



てあて

水分・塩分補給



熱中症の予防にはま
注意！！朝ごはん
の人は熱中症にな

熱中症は気
塩分の不足
ができなく
にこもるこ
ます。