

保健だより

# げんき

瑞穂市立穂積小学校

休憩水分をとる

熱中症対策3つのとる

距離をとる

マスクをとる

登下校の約束

## 暑い日が続きますが、元気ですか？

危険な暑が続くため、8月は運動を中止して  
います。9月は、暑さ指数をもとに、少しずつ活動を  
広げていきます。そこで、熱中症のことをよく  
知り、予防につなげてください。

### 登下校の注意

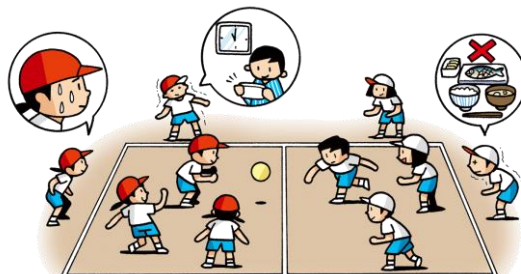
- おしゃべりをしないようにしてマスクを外す。
- 下校の前と給水ポイントで水分を補給する。
- 風通しのよい服装に心がける。
- 日傘やクールバンドなどの暑さ対策に努める。

### 授業中の注意

- のどがかわいていなくても、「休けいタイム」で水分を取る。
- 近くに水筒を置いてのどがかわいたら水分を取る。

### 家庭での注意

- 「早ね早おき朝ごはん」を続ける。
- 朝、体温が高い、「かぜ症状」がある場合は無理をしないで自宅で休養する。



熱中症にかかりやすい子はだれ？

**熱中症の症状**

- 頭痛
- 大量の汗
- ほてり顔
- 手足のしびれ
- 吐き気

**手あて**

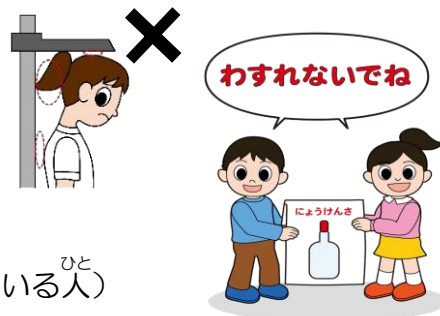
- ・ 涼しい所で服を緩めて横になる。
- ・ 首の後ろなど、からだを冷やす。
- ・ スポーツ飲料などを飲む。
- ・ 回復しなければ病院へ。

## = 9月の保健行事 =

### 発育・視力測定

- 日にち
- 9月1日(火) 6年      7日(月) 3年
- 2日(水) 5年      8日(火) 2年      15日(火) なかよし
- 3日(木) 4年      9日(水) 1年

- 服装      体そう服      ○ 持ち物      めがね (もっている人)



### 尿検査

4日(金) 9時まで ※ 提出できない人は、18日に提出してください。

### 眼科検診

4日(金) 3・4年、18日(金) 1・2年

### 耳鼻科検診

10日(木) 5・6年・なかよし、 11日(金) 3・4年、 14日(月) 1・2年

2・4・6年は抽出児童(保健調査票の耳鼻科の欄に○がついている児童)のみとします。