

# 保健だより

NO.4

令和2年7月1日発行  
日南市立大窪小学校保健室

むし暑い日が続いています…！

7月に入りました。気温がぐんと高くなってきて、むし暑い日が続いています。いよいよ本格的な夏の始まりです。

今年は長い臨時休業があった分、夏休みが短くなり、7月の暑い期間も学校に通い続けることとなります。こまめな水分補給や規則正しい生活を心がけて、体調をくずさないようにしましょう。



熱中症に  
なったら…！？

おうきゅうてあて  
応急手当は『FIRE🔥』

F フルーイド すいぶんほきゅう  
Fluid…水分補給

スポーツドリンクや塩分の含まれる水を飲ませます。意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く病院に送り、点滴を行う必要があります。



R レスト あんせい  
Rest…安静

すずしい場所（できれば冷房のある部屋）で休ませます。



I アイス ひ  
Ice…冷やす

衣服をゆるめ、ホースを使って全身に水をかけたり、ぬれタオルを体にあてて風を送ったりして冷やします。



E エマージェンシー ばんつうほう  
Emergency…119番通報

119番通報（救急車の手配）をします。意識の状態や体温をチェックし、熱中症になった状況や気温、運動の強度や時間などの情報を救急隊員に伝えます。



すいえいがくしゅう

# 水泳学習がはじまります！

プールの前に  
チェックしよう！



## ◎前日までの準備はできていますか？

- つめはきちんと切っていますか？
- 耳のそうじをしましたか？
- 夜は早めに寝ましたか？



## ◎元気にプール学習に参加することができますか？

- 朝ごはんは食べましたか？
- 健康観察をしましたか？

熱はありませんか？  
体の調子がわるいところはありませんか？

水泳カードをわすれずに！



## 第1回学校保健委員会

期日 7月10日（金） 6校時（14：50～15：35）

場所 ランチルーム

内容 薬物乱用防止教室

- 飲酒とタバコの害について
- 薬物の乱用について

講師 日南保健所職員 杉尾 優 様

4～6年生を対象に  
実施します。  
保護者の方もぜひ  
ご参加ください。



## 7月の保健行事予定



・7月6日（月） 学校栄養職員来校

・7月10日（金） 学校保健委員会  
尿検査（2次）

