

# 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つた分、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になります。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。



熱中症になつたら…！？

おうきゅうてあて応急手当は『FIRE』

F フル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 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 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 緊急通報

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！

ぜんじつ じゅんび  
◎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？

まえ  
プールの前に  
チェックしよう！



げんき がくしゅう さんか  
◎元気にプール学習に参加することができますか？

- ・朝ごはんはたべましたか？
- ・健康観察をしましたか？
- 〔熱はありませんか？〕
- 〔からだの調子がわるいところはありませんか？〕

すいえい 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。



## がつ ほけんぎょうじよてい 7月の保健行事予定



・7月6日(月) がつこうえいようしょくいんらいこう  
学校栄養職員来校



・7月10日(金) がつこうほけんいいんかい  
学校保健委員会  
ようけんきじ  
尿検査(2次)