

支所予選も一部が終わり、夏休みが近づいてきましたね。1学期はどうでしたか？楽しかった、忙しかった、大変だった、思い出がたくさんできた、どんな気持ちになったのでしょうか。新しい環境で、少なからず疲れもあるかと思います。夏休みは体も心も休めて、2学期も元気に学校に来てくださいね。

STOP！熱中症

今年度の夏は、体育館や格技場にもエアコンが入り、屋内の体育や部活動では熱中症の心配が少なくなりました。しかし、その分暑さに慣れる機会も減り、屋外の体育や部活動では熱中症のような症状で保健室へ来る生徒がとて多いです。

また、保健室へ来る際に、ジャージを着ていたり、マスクをしていたり、水筒を忘れていたり…。自分で考えて、自分に合った対策ができるといいなと思います。

熱中症になってしまったら…



Fluid



Icing



Rest



Emergency



で対処しよう

F luid 液体の摂取



水分と塩分を摂取しましょう。
あれば、経口補水液を飲むと、より効果的です。
自力で水分を摂ることが出来なければ E へ！

I cing 冷却



脇・足の付け根・首・膝裏・手
など、太い血管が通っている
部位を冷やすと効果的です。

R est 安静



涼しい場所（できればクーラーの
ある場所）で、ベルトや襟など衣服を
ゆるめて安静に過ごします。

E mergency 緊急搬送



反応がおかしい、自力で水分を
飲めない、全身のけいれん等が
あった場合はすぐに119番！

○保護者の方へ

牛乳パックが変更になります。今までは、ストローを使用して飲んでいましたが、2学期からはご家庭で飲まれているものと同様に開封し、注ぎ口から直接飲む形となります。食物アレルギーで個別の配慮が必要なお子様につきましては、担任までご連絡をお願いいたします。



夏休み健康すごろく

サイコロは使わずに順番にすすもう

START

夏休みも健康にすごそう

治療が終わっている



はい → 3すすむ
いいえ → 1すすむ

受診のおすめ
を見つけたら
1すすむ



夏休み中に受診をしましょう!

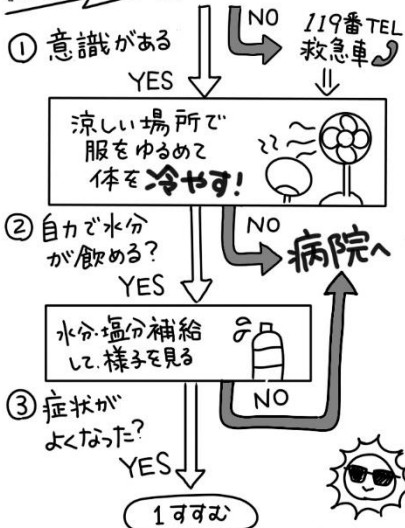


行くぞ! → 1すすむ
めんどくさい → スタートに
もどる



あつい
なあ...
そのまま 1すすむ...

熱中症になってしまった...!



ゆっくり休んで回復 → 1すすむ
あまり休めなかった → 2もどる

未成年のアルコール ダメ、絶対!!

アルコール
依存症に
なりやすくなる

判断力・
記憶力の低下
脳や臓器に
障害を起す

理由も伝えて
ハッキリと
断ろう!
断る自信が
もてたら
2すすむ



ちよっとくらい
大丈夫だよ~
お盆はいろんな人と
会うかな?

宿題は
順調?



1学期の復習も
できると
いいね

おうちの人とルールについて
話しあった → 3すすむ
まだこれから → 1もどる



やる前は
使わない!

時間を決めて
使う



多前世写真などの
個人情報には公開しない

スマホの使い方

夏休みだし、
スマホ・ゲーム
やりたい放題
だー!



1すすむ

プールや海に
行く人も
いるかな?



準備運動を
お忘れずに



水の事故

に気を付けよう!



雷など天候に
注意!

近づかない

禁止されている
場所

深い流れが
速い場所

2すすむ

遊んだあとは
ゆっくり休んでね



夏休みもあと少し!

学校モードに...

セリ替えた → 4すすむ
まだ心は夏休み → スタートに
もどる



オヤスミ

早ね早起き
学校と同じ
リズムで



3食たべて
栄養バランスを
意識しよう



食後の
歯みがき
忘れずに

忘れものチェック!
9月1日は始業式
夏休みの思い出を
たくさん教えてね!



GOAL

2学期も元気にすごそう!