

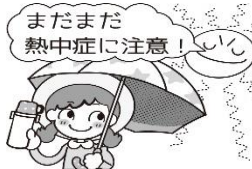
# ほけんだより



保健目標  
生活リズムをととのえよう  
ケガを予防しよう

2023(令和5)年9月 真壁小学校保健室

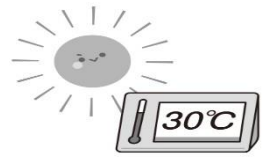
2学期が始まって2週間がたちました。夏休みモードから学校モードにチェンジすることはできましたか？ まだまだ夏休みモードがぬけていないよという人は、『早ね・早起き・朝ごはん』をこころがけ早めに学校モードにきりかえるようにしましょう。



まだまだ熱中症に注意！

毎日、暑い日が続いていますね。

真壁小学校では、暑さ指数に気をつけながら熱中症予防を



行っています。暑さ指数が高くて外で遊べない日もありますが、外遊びができるときは、帽子をかぶり、木陰で休憩しながら遊びましょう。遊びに行く前や教室にもどったときは水分をとりましょう。遊んでいるときや教室にもどったときに



頭痛



めまい



吐き気

ある時は、すぐに先生につたえましょう。

気分が悪そうにしている人がいたら

声をかけて涼しいところにつれて

いき、先生につたえましょう。



暑さ指数		運動・遊ぶ時に気をつけること
31°C以上	危険 	運動場や体育館での運動は中止
28~31°C	嚴重警戒 	激しい運動をしない 休憩をふやし水分をしっかりとる
25~28°C	警戒 	こまめに休養や水分をとる
21~25°C	注意 	こまめに休養や水分をとる

## 9月9日は救急の日



すり傷や切り傷の手当も「救急」の仲間です。まず、自分がケガをしたときの応急手当をしっかりと覚えて実行できるようにしておきましょう。

### 打撲・ねんざ



冷やして安静にする

できるようになろう  
応急手当

### すり傷



傷口の砂や泥を水で洗う

### 切り傷



傷口を水で洗い  
清潔なガーゼなどで押さえる

### やけど



痛みがなくなるまで、流水で冷やす

## インフルエンザに注意

那覇市でインフルエンザ注意報が発令されました。真壁小学校では、インフルエンザによる欠席者はいませんが、のどの痛みを訴えて保健室に来室する児童がふえてきています。手洗いやうがい、十分な睡眠で感染予防をこころがけましょう。のどの痛みがあるときや体調が悪いときは無理して登校せず、おうちでゆっくり休むようにしましょう。

