

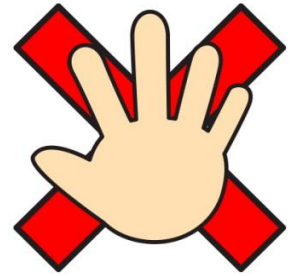
ほけんだより



こころも体も元気いっぱい

平成30年8月6日
第12号 豊松小学校

なつ きけん き 夏の危険！気をつけよう



てん

候こうが悪わるくなってきたら、
海うみ・川かわ・水路すいろに近ちかづかない



かみなり
雷

がなり始はじめたら屋おく内ないへ



はな
花

火びは大人おとなと一緒いっしょに



た
立

ち入いり禁きん止しの場ばしょ所ばいへ入はいらない



し
知

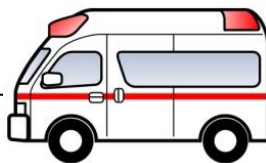
らひとない人いについて行いかない

み の が 見逃さないで！～熱中症のサイン～

災害さいがいレベルと言われる猛暑もうしょの日ひが続つづいています。大人おとなに比くらべ熱中症ねっちゅうしょうになりやすい子こどもは十分じゅうぶんな注意ちゅういが必要です。子こどもは小ちいさな体調たいちょうの变化へんかでも大人おとなに伝つたえる、大人おとなは子こどものサインを見逃みのがさないように気きをつけて過すごしましょう。過か去こに配布はいふしたほけんだより第9号にも熱中症について掲載してありますので、ぜひご覧ください。

ねっちゅうしょう ～熱中症のサイン～

- めまい
- 力が入らない
- 顔がほてる
- 手足の筋肉がつる
- 頭あたまが痛いたい
- 体からだがだるい
- 体たい温おんが高たかい
- 呼よびかはんのうけに反はん応おうしない



重じゅう症しょう（熱射病）のサインです。熱中症の手当てに加え、呼吸の確認を続け、心停止が疑われる場合は素早く心肺蘇生法を実施しましょう。

【おうちのかたへ】



人間は汗をかくことで体内の熱を外へ逃がしますが、子どもは汗をかく能力が低い(汗腺が未発達である)ために、体温調節を上手に行うことができません。さらに身長が低いため地面からの照り返しを強く受けたり、遊びに夢中になったりするなど、熱中症になりやすいです。また、しんどくなくても上手に言葉で伝えることができない場合もあります。熱中症の危険性を理解した上でお子さんへ指導していただき、命にかかわる熱中症を予防していきましょう。



先生からのひみつのメッセージ



□ にあてはまることばは何か？ 完成させながらゴールまで進もう！
 ゴールした後に①～⑦の文字を数字の順につなげると、先生からのメッセージが浮かびあがるよ！（すべてひらがなで答えてね）

スタート

A 休みの間も、学校に行く時と同じ時間に起きよう

2

□ □ □ □

B 1日のパワーの源！
 しっかり食べましょう

1

□ □ □ □ □

C 食事のあとは毎回しましょう

4

□ □ □ □

F 暑い日は特に注意！
 お茶とタオルを忘れずに

5

□ □ □ □ □ □ □ □

E 健康診断のあと、
 治療はすませた？
 夏休みに行っておこう

7

□ □ □ □ □

D 道路での事故に気をつけて。
 これを守ろう

6

□ □ □ □ ルール

G スマホやパソコン、
 テレビの時間を減らし、
 団らんや外遊びの時間をつくろう

3

アウト □ □ □ □

H シャワーではなく湯船に
 つかろう。温度はぬるめで

□ □ □ □

I 明日も元気に過ごすために
 早くふとんに入ろう

□ □ □ □

ゴール



2 学期もげ □ □ □ □ □ □ □ □ へ来てね！