

あつ ひ つづ たいちようかんり に ゆー す ねつちゆうしょう わだい ふ
 暑い日が続きますね。ニュースでも熱中症の話題が増えてきました。

ねつちゆうしょう じゅうぶんちゆうい たの なつ す
 熱中症に十分注意をしながら、楽しい夏を過ごしましょう

かつ ほけんぎょうじ
【7月の保健行事】

3日(月)	体重測定(小)
4日(火)	体重測定(小)
5日(水)	体重測定(小)
10日(月)	体重測定(1小、1中)
11日(火)	体重測定(中)
12日(水)	体重測定(中)
18日(火)	体重測定(中)

ひ ごろ たいちようかんり が たいせつ こんなときは 要注意・熱中症



あさ 朝ごはんを食べていない



ほつねつ 発熱や げり など たいちようふりよう 体調不良



ね ぶ 寝不足

はや はや たいおう ねつちゆうしょう よ ぼう
 早め早めの対応で、熱中症を予防しよう!



かわ まえ すいぶんほきゆう
 のどが 渴く 前に水分補給



つか かん まえ きゆうけい
 疲れたと 感じる 前に休憩

ねつちゆうしょう じぶん まも じつこう
 熱中症から自分を守るために実行したいこと



すいみん えいよう うんどう きそくただ
 睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける



あせ たくさん汗をかいたら
 すいぶん えんぶん ほきゆう
 水分だけでなく塩分も補給



むり 無理をしない
 ぶん ぶん かい きゆうけい と
 30分に1回は休憩を取る

虫刺されの手当て

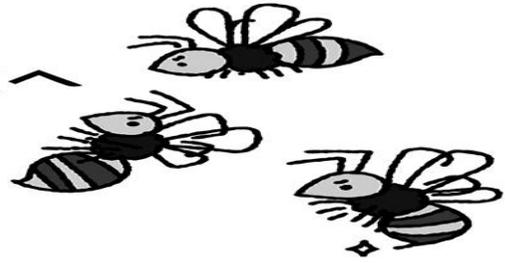
- ・ 針や毛が残っていたら毛抜き
やテープなどで取る
- ・ 石けんで洗って流水で流す
- ・ ハチやアブなどに刺されたら
指でつまんで毒を出す
- ・ 腫れていたたら冷やして薬を塗る



虫刺され

こんなときは病院へ

- ・ 何度もハチにさされた
- ・ ひどいかゆみや腫れ、
痛み、赤みがある
- ・ 針や毛が取れない
- ・ 気分がわるくなった



～保護者の方へ～

新型コロナウイルスについて

5類に移行しましたが、完全になくなったわけではありません。学校として、換気・手洗いなど基本的な感染対策にこれからも努めていきたいと思っております。

罹患した場合提出していただく用紙については、以前と変更しています。お子様がコロナウイルスに罹患した場合には学校までお知らせください。用紙については、学校ホームページにも掲載していますので、そちらもご活用ください。また、健康管理をおこなう上で、ご家族の方の体調不良等ありましたら教えていただけるとありがたいです。

保健室の薬品について

内服薬はおいていません。消毒薬、虫さされ薬、湿布はおいてありますが、使ってはいけないものがある場合、お知らせください。

日本スポーツ振興センターについて

学校でのけがで受診した場合、医療費の申請ができます。手続き方法など不明なところがあればお問い合わせください。

*受診した月から2年間請求を行わなかった場合は、時効により給付が受けられなくなるので、ご注意ください。