

今年の夏はオリンピックで盛り上がりでしたね。
夏休みも終わり、9月25日は、運動会があります。
まだまだ暑い日が続きます。

熱中症にならないように、毎日水筒を持参して、
「早ね・早おき・朝ごはん」で体力をつけて、オリンピック選手に負けないような、みなさんの頑張りが見れることを楽しみにしています。

ケガに注意して
がんばろう運動会!



☀ 運動会練習で準備するもの ☀

①水とう



②帽子



③タオル



◎ケガなく ◎楽しく 運動するために

足にあった靴をはき、
ヒモもきちんと
むすぶ



手や足のツメは
切っておく



臭いの悪いときには
ムリをしない



じゅんぴ運動を
しっかりおこなう

汗をかいたら、
タオルでふき、
水分もとる

※運動会練習などで、具合が悪くなったら、無理をしないで近くの先生や友達に言って保健室へ来てください。

ほんじつ がつついたち
本日9月1日は、



“夏休み 朝ごはん はみがきカレンダー”の回収日です。

(まだ提出していない人は、感想まで記入して忘れずに持ってきてください。)

※ 9月2日 身体測定・視力検査を行います。

- 場所: 保健室
- 小学生: 3校時
- 中学生: 4校時
- 準備物: 体操服 (メガネ・コンタクト)



引き続き気をつけよう
熱中症の症状・手当・予防方法

症状

- ・体温が高くなる
- ・大量にあせをかく
- ・まったくあせをかかない
- ・はき気
- ・顔が青白くなる
- ・体に力が入らない
- ・まっすぐ歩けない
- ・めまい・立ちくらみを起こす



予防方法

- ・日かげでこまめに休けいをとる
- ・水分をしっかりとる
- ・水でぬらしたタオルで首や体を冷やしたり、直接手足を冷やしたりする



応急手当

- ・衣服をゆるめて風通しのよい日かげやすしい部屋で足を高くして休ませる
- ・氷のうなどで体を冷やす
- ・体の表面にきり状の水分をかけたり、うちわであおいだりする
- ・水分と塩分(0.1~0.2%の食塩水)を補給する

・意識がはっきりしない
・言動が不自然
・自分で水分をとることができない
・症状がよくなる
⇒このような場合は救急車を呼ぶ