

ほけんだより



R1.8.29

白岡市立
南小学校

がっき 2学期スタート♪

2学期が始まりましたね。あと2週間したら、運動会です。すぐに練習が始まりますよ。暑い日やたくさん運動をする日は、熱中症に注意です。時々涼しいところで休みながら水分補給をしましょうね。



熱中症の症状

軽い クラクラ、気分が悪い、汗がとまらない、筋肉痛、足がつる
↓
重い 頭痛、吐き気、寒気、とてもだるい、ボーっとする
 意識がない、体が熱い、言葉や動きが変、まっすぐ歩けない

9月9日は救急の日 ☆しけがをしたらどうする？☆

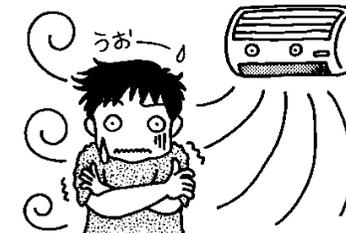
<p>みず 水でよく洗ってね</p> <p>あぐに あらうと バイキンもはいりにくく 血もあぐにとまるよ!</p>	<p>おとな 大人を呼ぶ!</p> <p>血がたくさん出ている、すごく痛そう、ぐったりしている、など、これは大変かも…と思ったら、急いで大人を呼ぼう!</p>
<p>はな 鼻をつまんで した 下を向こう</p> <p>鼻血が出た時は、「ふく」ではなく、「つまむ」です。</p>	<p>ち 血は見せない</p> <p>血がついた紙は、できるだけ紙に包んで捨てましょう。</p>

知っていますか? 「冷房病」

エアコンは涼しくて気持ちがいいですね♪でも、涼しすぎる部屋に長くいたり、涼しい所と暑い所を何度も行き来すると、「冷房病」になることがあります。

冷房病の症状は?

- ・だるさ
- ・冷え
- ・腹痛
- ・眠れない
- ・肩こり
- ・頭痛
- ・下痢
- ・食欲がない



「寒い」と感じたら
低すぎです!

どうすれば防げる?

- ・エアコンの設定温度は25~28℃くらいにする。
 - ・寒くても設定温度が上げられない時は、上着を着る。
 - ・早ね早起き朝ごはん、適度な運動で体をきたえる。
 - ・汗をかいたらふく。着替えがあれば着替える。
 - ・お風呂に入ったり、温かい食べ物や飲み物をとったりして体を温める。
- ぬれたままエアコンの部屋にしていると体が冷えます。

夏でも換気を!

7月、1時間授業をした教室(扉と窓を閉めてエアコンをかけていた)の空気を検査したところ、二酸化炭素がとても多いという結果が出ました。二酸化炭素が多いと、集中しにくくなったり、頭痛や眠気におそわれたりします。夏でも、閉め切っている時は1時間に1回換気が必要です。暑いかもしれませんが、新鮮な空気を入れてリフレッシュしましょう。

オトコラシク? 自分らしく! オンナラシク?

「体は男、心は女」「男らしい服が着たい女」「男が男に恋をする」など、この世界には色々な人がいて、それはおかしいことではない、ということ、夏休み先生全員で勉強しました。自分の性別(男か女)をどう思うか、だれを好きになるかは、人それぞれ違うものですが、1人でなやんでつらい時は、信じられる人に相談してみましよう。保健室の廊下にもポスターを貼ってありますよ。気になる人は見に来てくださいね。

※資源保護のため、今回は、給食だよりと保健だよりを両面刷りにしました。