



No. 11
H30.7.2.
青郷小学校



毎日、暑いうえに、大雨がふったり、かみなりが鳴ったり、強い風がふいたりして、自然のおそろしさも感じますね。あせがベタベタして気持ち悪かったり、何となく体がだるいような感じがしたりすることもあるかもしれませんが、1学期のまとめの大事な時期です。しっかり食べ、しっかりすいみんをとって、元気に乗り切りましょう。

いきいき健康委員会、がんばっています

今年も、「すこやか会議（学校保健委員会）」が近づいてきました。「すこやか会議」とは、青郷小学校の子どもたちの健康について、子どもも大人もいっしょに考えようという会議です。

今年のテーマは「けがを知って、けがを防ごう」です。健康委員の発表や学校医の澤田先生のお話などから、けがを防ぐ方法やかんたんなけがの手当てについて知って、そして自分でできるようになってもらいたいと思います。

7月6日（金）の本番に向けて、いきいき健康委員会のメンバーは、毎日朝練習をしています。まだ準備も練習も十分とは言えませんが、みんなががんばっています。楽しみにしててください。



おうちの方も見に来てください！

♡7月6日(金) 13:15~ です♡

いきいき健康委員会の児童が中心となって、応急手当に関するクイズやけがをしにくい体づくりについての発表(実技)等を行います。けがについて楽しく学びながら、一人一人の子供が、けがを防いだり、自分で応急手当ができたりする力を身につけてほしいと願っています。

また、学校医の澤田先生からは、傷の正しい手当の仕方についてのお話もあります。おうちの方にも参考になるとと思いますので、ご都合がつかれましたらぜひ見に来てください。

熱中症に注意しよう!

ねっちゅうしょう ふせ
熱中症を防ぐには…

すいぶん ほきゅう
こまめに水分補給

ぼうしをかぶる

くろ ぽい ふう はさける
黒っぽい服はさける

ひ かげ で 休 けい
日かげで休けい

たいちょう わる うんどう
体調が悪いときは運動しない

ねっちゅうしょう
熱中症にかかったら…

ひ かげ や クーラー の やす
きいたへやで休む

すいぶん えんぶん
水分と塩分を
ほきゅう
補給する

わきの した くび
あし の つけね を 冷 や す
脇の下、首、足の付け根を冷やす

い し き
意識がないときは
きゅうきゅうしゃ
救急車をよぶ

しょうじょう ねっちゅうしょう
こんな症状、熱中症かも…

た ち くら み
立ちくらみ

かえ
こむら返り

す っ つ う
頭痛

は け は く
吐き気・吐く

ちから はい
だるい、力が入らない

けいれん

あつ
からだがあつい

がっ たいじゅうそくてい
★★7月の体重測定★★

3日(火)

ひまわり 6の2 6の1 4年

4日(水)

1年 3年 5年

5日(木)

2年