

2学期がスタートしました。夏休み明けに皆さんに会うと、背がぐんと大きくなっていたり、真っ黒に焼けていたり、少し合わない間にずいぶん成長したような気がします。

来週から、体育大会の練習が始まります。体調を崩さないために、一人一人が自覚をもち健康管理をすることが大切です。睡眠時間を十分に取り、朝ごはんは必ず食べて登校するようにしましょう。

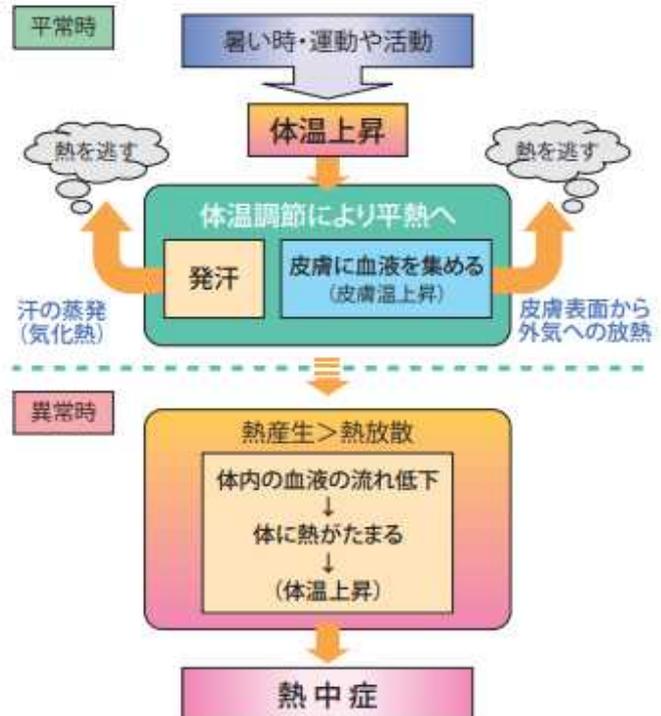
～夏休み中に病院へ行った人へ～



1学期の健康診断の結果、治療を勧められた人で、夏休み中に病院へ行った人は、診断結果を学校に提出してください。まだ、病院に行っていない人は、早めに病院へ行ってください。

～まだまだ暑い日が続くため、熱中症に気をつけましょう～

体育大会の練習を運動場で行っている時間は、炎天下にいたことが多いため、頭がかなり熱くなります。帽子をかぶり、熱中症を予防することが大切です。白っぽい、通気性のよいキャップがお勧めです。まだまだ、たくさん汗をかきます。のどが渇いていなくても、練習中はこまめに水分補給をしましょう。水分は足りるだけの十分な量を家から持ってきてきましょう。ご家庭でも、声掛けや準備等、ご協力をお願いします。



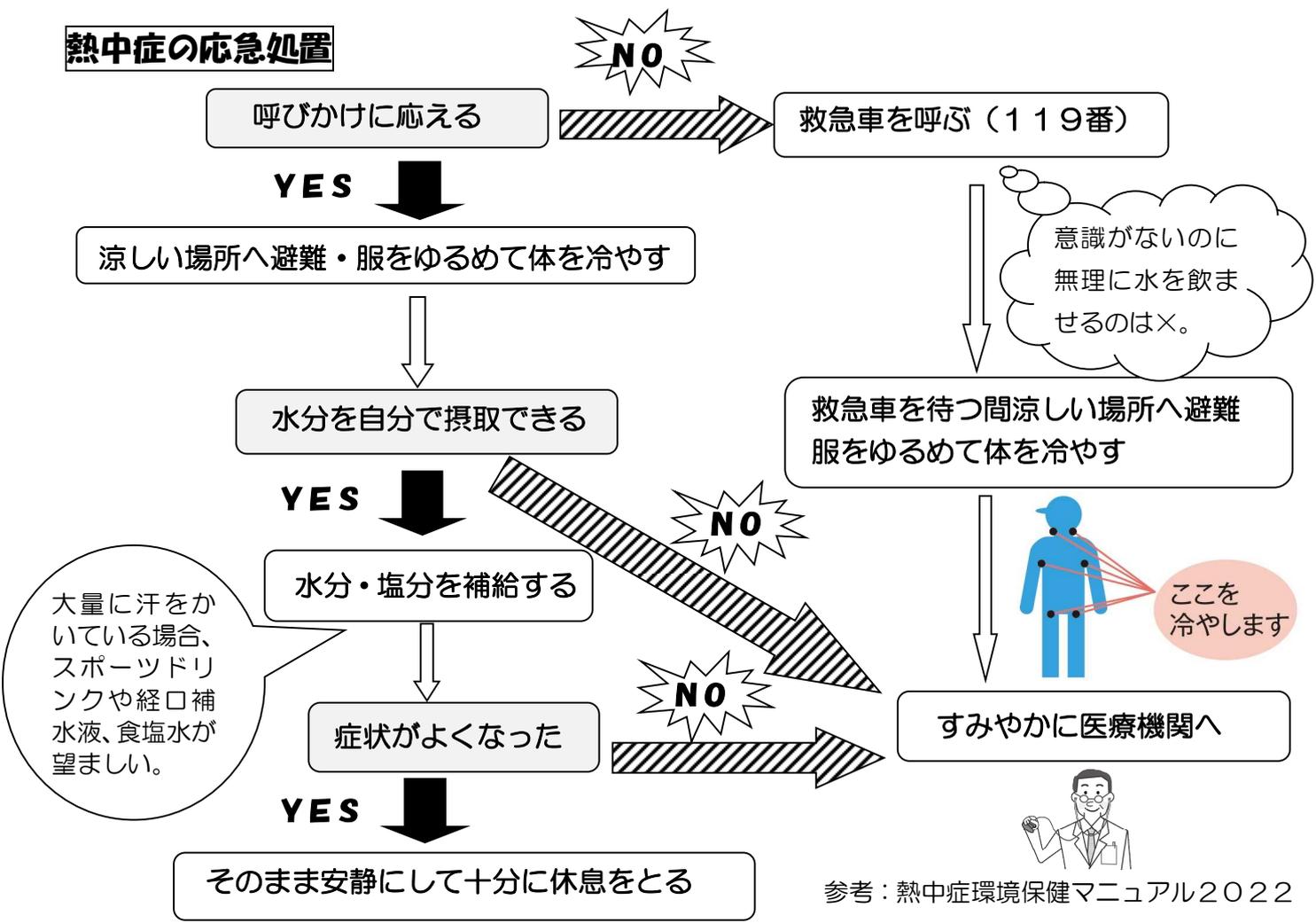
熱中症とは

熱中症とは、体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分（ナトリウム）の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされることにより発症する障害の総称です。高温環境下に長期間いた時、あるいは、長期間いた後の体調不良はすべて熱中症の可能性があります。

熱中症の症状



熱中症の応急処置



参考：熱中症環境保健マニュアル2022

もうすぐ 体育大会

練習・総練習・本番で...

すり傷

すぐに水道水でよく洗い流す

傷口を洗い流した後に、ガーゼや絆創膏を貼ります。重症の場合は、病院で診てもらいましょう。

アカをしたらどうする!?

ねんざ だぼく つきゆび

すぐに冷やす

まだ練習中だし...、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!! はれや変形がひどい場合は、病院で診

軽症でも痛むうちは運動を控えましょう。

爪が割れた! はがれた!!

すぐに水洗い

はがれた爪は無理にとらないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまう等ひどい時には、病院で診てもらいましょう。

すぐに石けんと水で洗います!

蜂に刺された

洗った後、虫刺されやかゆみ止め等の薬を塗ります。はれている時は、冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなる時は、病院で診てもらいましょう。

鼻血

鼻をつまんで 下を向く!

上を向いたり、横になったり、ティッシュペーパーを詰めたりしてはいけません。なかなか止まらない時は、鼻の上部を冷やしましょう。