



# 9月ほけんだより 保健目標

ねっちゅうしょう ちゅうい  
熱中症に注意

系満市立米須小学校 養護教諭 大城 麻希 令和5年9月1日

生活リズムをとりもどそう

なが なつやす お がつき こんかい たいふう なが えいきょう こめすちいき たいふうひがい  
長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。今回は、台風も長いこと影響があり米須地域の台風被害も  
おお 大きかったことと思います。2学期は、うんどうかい しゃかいけんがく ぎょうじ  
運動会や社会科見学など、行事ももりだくさんですね。子どもたちの  
あんしん あんぜん ねが  
安心・安全のためにサポートします。2学期もよろしくお願ひします。

## ☆9月のスクールカウンセラー来校日☆

12日(火)	3・4校時(10:15~12:15) 場所:旧棟3階 相談室	➡ スクールカウンセラーの来校日は、調整できますので、学校までご連絡下さい。
19日(火)	事前に学校までご連絡下さい。	

## 熱中症(ねっちゅうしょう)とは?

けいよう  
軽症



ふらふらし、汗を大量にかきます。涼しいところに異動して、水分と塩分を補給しましょう。

ちゅうど  
中度



頭痛や吐き気がおこります。自分で水がのめないときは、病院に行きましょう。

じゅうよう  
重症



意識がなくなります。すぐに救急車をよびましょう。近くの大人に声をかけてください。また、涼しいところにうつし、脇の下などを冷やします。霧吹きを体にかけてうちわなどであおぐのも効果的です。

## 予防(よぼう)について

はやね・はやおき 早寝・早起き	バランスのよい食事 バランスのよい食事	こまめに、水分をとる こまめに、水分をとる	帽子をかぶる 帽子をかぶる	きつい時は、休む きつい時は、休む	からだを冷やす からだを冷やす

9月もまだまだ暑い日が続くので、熱中症に注意しましょう。外に遊びに行くときには、帽子・水筒を準備しましょう。ご家庭でも、熱中症の予防について確認をお願いします。

～保護者の皆様へ～  
夏休み中に、未受検だった健康診断の受診や、病院にて検査・治療した児童は、治療勧告書の提出をお願いします。

