

# ほけんだより

令和2年度6月

第2号

渋谷区立富谷小学校

養護教諭



ねっちゅうしょう ちゅうい

## 熱中症に注意しよう！！

あつ なが じかんうんどう きおん しつど たか ぱしょ すつう  
暑いときに長い時間運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、頭痛  
は け たいおん たか  
や吐き気がしたり、体温が高くなったりすることがあります。

ねっちゅうしょう きおん かんきょうじょうけん たいちょう あつ たい な  
また、熱中症は気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れな  
えいきょう お  
どが影響して起こることもあります。

ねっちゅうしょう

### 熱中症にならないために！

ただ せいかつ きそく正しい生活をする (体調を整える)	すいぶん 水分をこまめにとる	そと で 外に出るときは ぼうし 帽子をかぶる	たいちょう わる 体調が悪いときは、 うんどう 運動をひかえる

ねっちゅうしょう

### 熱中症になったらどうしたらいいの？

ひかけや風通しの良 い涼しい場所で休む	すいぶん 水分をとる (吐き気がないとき)	いふく 衣服をゆるめて体を 楽にし、顔色が悪いと きは足を高くして寝る	くび 首やわきを冷やす

# ほけんしつ あぼえてね！保健室のやくそく

① ほけんしつ いとき とき  
保健室に行く時は、  
たんにん せんせい つた  
担任の先生に伝えましょう。



② しずくす  
静かに過ごしましょう。

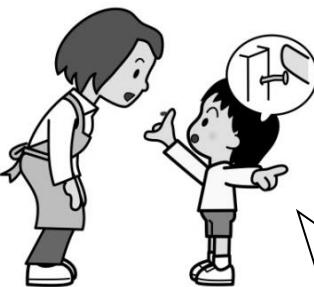


③ かってつか  
勝手にさわらない、使わない。

ほけんしつ せんせい  
保健室の先生がいな  
い時は、自分で  
てあじぶん  
手当てせず、担任の  
せんせい しょくいくんしつ  
先生か、職員室にい  
る先生に手当てして  
てもらいましょう。



④ ただつた  
正しく伝えましょう。



「いつ」  
「どこで」  
「どうしていたら」  
「どうなったのか」

## がっこうい せんせいがた しょうかい 学校医の先生方を 紹介します。

こんねんど せわ がっこうい せんせいがた とみがやしょう こども しんしん けんこう  
今年度お世話になる学校医の先生方です。富谷小の子供たちの心身の健康のため、  
さまざま めん かくにん ねが  
様々な面からサポートをしてくださいます。

けんこうしんだん すべ がついこう えんき しょうさい き しだい けいさい  
健康診断は全て9月以降に延期しました。詳細が決まり次第、ほけんだによりに掲載  
します。ご確認よろしくお願ひします。

