

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 ばしょ 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
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
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 たいちょう ととの (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 かせとお よ 日かげや風通しの良 すず ばしょ やす い涼しい場所で休む	すいぶん 水分をとる は け (吐き気がないとき)	いふく からだ 衣服をゆるめて 体 らく かないろ わる 楽にし、顔色が悪いと あし たか ね きは足を高くして寝る	くび ひ 首やわきを冷やす

ほけんしつ おぼえてね！保健室のやくそく

- ① ほけんしつ いく とき
たん にん せんせい つだ
担任の先生に伝えましょう。



- ② しずかに すごしましょ。う。



- ③ かって 勝手に さわらない、つか 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
て であてせず、担任
の せんせい しょくいん
先生か、職員室に
いる 先生に であて
てもらいましょう。



- ④ ただ 正しく 伝えましょう。



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 とみがやしやう 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
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 けいこう 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、ほけんだよりに掲載
します。ご確認よろしくお願いします。

