

★おうちのひとと一緒に読みましょう。★

家庭数



令和3年8月31日
鴻巣市立小谷小学校
保健室

2学期が始まりました。8月は暑い日が続きましたが、夏休み中は楽しく過ごすことができましたか？オリンピックを見た人も多いのではないのでしょうか。早寝・早起き・朝ごはんはできましたか？歯みがきも1日3回できましたか？水分補給をしっかりと、熱中症に気を付け、2学期も元気に過ごしましょう。

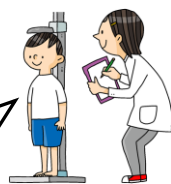
発達測定があります！

9月1日（水）1・2・3年生

9月2日（木）4・5・6年生

※結果は「健康の記録」でお知らせします。

頭の上で髪を結ぶと正確な身長を測ることができないので、耳の横などで結びましょう！



まだまだ注意！熱中症対策をしよう！



暑いところや湿度が高いところで運動したり、そのような場所に長時間いたりすると、汗をたくさんかいて身体が水分不足になったり、高体温になり体温調節ができなくなったりして、身体にさまざまな影響が出ることを熱中症といいます。



熱中症を防ぐためにやってみよう！

□水分（塩分）をこまめにとる

□帽子をかぶる

□規則正しい生活習慣で体調を整える
（早寝・早起き・朝ごはん）



□暑さにだんだん慣れていく

□運動するときは20分に1回休む



熱中症になった時の対処方法



涼しい場所に移動し、水分と塩分を補給しましょう。

身体に水をかけたり、首や脇の下、太ももの付け根などを冷やしたりして、身体の熱をとります。



意識がはっきりしないときや、危険と感じたりしたときは、すぐに救急車を呼びましょう。



9月1日は「防災の日」です。近年、大規模な地震・大雨・洪水といった自然災害が国内外で発生しています。学校でも突然の災害を想定し、避難訓練をおこなっていますが、いつ・どこで起きるか予測できないからこそ、日頃から備えておくことが大切です。



もし、『いま』地震がきたら…？

●学校で？！

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。それ以外では、ものが落ちてきたり、倒れたりしにくい場所で身体を小さくかがめます。



●つうがくろで？！

倒れやすい自動販売機などから離れます。窓ガラス等が落ちることがあるので、かばんを頭にのせて守ります。



●デパート・スーパーで？！

持ち物で頭を守り、棚やライトから離れます。出口に人が一斉に押し寄せることがあるので、注意が必要です。



●自分の家で？！

ドアや窓が開かなくなることがあります。ゆれがおさまってきたら、できるだけすぐに開けて出口をつくり、次のゆれや避難に備えます。



もしもに備えて今できることは？

備蓄用品の確認

食料や水・日用品を普段から備蓄しておきます。定期的に消費して買い足すようにすると期限切れを防げます。

ローリングストックとも言います。



家族会議

家族で避難場所や避難経路について確認し、役割分担をしておきます。別々の場所で災害が起きた場合の連絡方法や集合場所、ハザードマップも事前にしておきましょう。

家具の固定

倒れないように固定しておきましょう。また、倒れた場合を想定して、出入り口付近や寝る位置からは離れて配置することも大切です。



2学期も感染症対策をして頑張りましょう！

新型コロナウイルス感染症の感染拡大がおさまっていません。1学期から続けてきた、感染症対策を2学期も続けていきましょう。特に、検温（体調管理）・手洗い、マスクの着用・ソーシャルディスタンスをしっかりと行っていきましょう。

検温（体調管理）



手洗い

ソーシャルディスタンス

