

ほけんだより 9月

2018年(平成30年) 9月3日 野々浜小学校 保健室

2学期が始まりました。夏休みモードから、学校モードへの切り替えが必要ですね。元気に学校に来られるように生活リズムを整えて、体調を万全にしていきましょう。



けがをしないことが1番です。けがをしないように日ごろから気を付けましょう。

今年の夏はあついですね。

まだまだ熱中症に注意!



連日、テレビでも放送されているように、気温が35度を超える暑さが続いています。夏休みに熱中症になることなく過ごすことができましたか?

これからもまだ暑さが続くことが予想されます。水分補給をしたり、体調にに応じて活動するなど、熱中症に気を付けて生活していきましょう。

スポーツドリンクの飲みすぎに注意

スポーツドリンクにはさとうがたくさん入っています。スポーツドリンク 500mlには角砂糖約10個分のさとうが入っています。

飲みすぎに注意をしたり、少し薄めて飲んだりしてさとうのとりすぎに注意をしましょう。



豆知識 覚えておくと便利な番号

110番や119番以外にも、役立つ番号はいろいろあります。

#8000 小児救急電話相談

休日・夜間の急な子どものケガや病気について、小児科医から緊急度の判断などのアドバイスを受けられます

#9110 警察相談専用電話

110番するほど緊急ではない、日常生活での困ったこと、警察への相談に

189 児童相談所共通ダイヤル

虐待通報の番号として知られていますが、子育てについての相談にも

171 災害用伝言ダイヤル

災害時に利用できる声の伝言板

応急手当の3ヒーローって?

ケガの応急手当で大かつやくの、3ヒーローを当ててね



ヒーロー①

はだれ?



ねんざや打ぶくを冷やす!

ヒーロー②

はだれ?

ねんざや打ぶくを固定・圧迫する!

ヒーロー③

はだれ?

①水 ②水 ③水