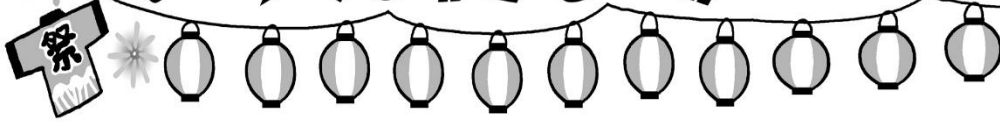


ほけんだより 夏休み号

令和6年7月19日
文京区立昭和小学校



あしたから土日を含めると44日間という長い夏休みが始まります。
きそく正しい生活を心がけて、充実した夏休みを過ごしましょう。9月2日
の始業式に元気にみなさんと会えることを楽しみにしています。

夏休み 熱中症対策を忘れずに!

梅雨入り前の6月末から気温35度を超える非常に暑い日があり、校庭での体育や外遊び、プールを中止する日が多くありました。これから夏本番、今まで以上に熱中症にならないように気をつけて過ごしましょう。



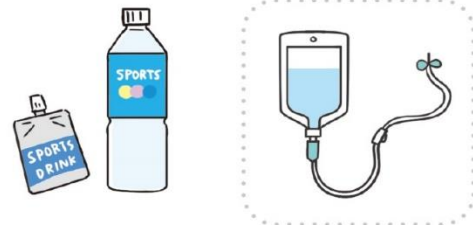
熱中症の応急処置は

「FIRE」!



Fluid 液体（水分+塩分）の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



Icing 身体の冷却

衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



Rest 運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



Emergency 「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



水の事故

キケンにつながる

油断

過信

だいぶ長い時間泳いだけど、まだそれほど疲れていない



今日は寝不足だけど、元気だから泳げる

遊泳注意(禁止)だけど、そんなに波も高くない



悲しいことに毎年、この季節に水の事故が起こってしまいます。いくら泳ぎが得意であっても、川や海やプールなど、水の中に危険が潜んでいることに変わりはありません。水遊びの時には必ず大人と一緒に遊びましょう。そして、自分の体調や周りの状況(天気など)をよく考えて、楽しく安全に過ごしてください。

あせも予防のポイント

子どもはたくさん汗をかきます。汗をかいたまま放っておくと、汗腺に塩分やホコリが詰まって炎症が起こり、あせもができてしまいます。

特に首元、脇、肘・膝の裏、下着の締め付け部分などにできやすいです。

- ◎ 汗をかいたら乾いたガーゼやタオルで拭く
- ◎ 通気性が良く、汗をよく吸う肌着を着る
- ◎ こまめにシャワーを浴びる



あせもができて、ひっかかないように伝えましょう。冷たいタオルなどで冷やすとかゆみが和らぎます。



9月3日(火)～6日(金) 発達測定を行います

2学期の発達測定を以下のとおり実施します。体育着を忘れずに持ってきてください。

	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)
1時間目	3-1・3-2	6-1・6-3	5-2・5-3	2-1
2時間目	3-3・3-4	6-4・6-2	5-4・5-1	4-5・4-2
3時間目	1-1・1-4	2-5・2-4	5-5・3-5	4-3
4時間目	1-2・1-3	2-3・2-2		4-4・4-1

