



ほけんがよし 7月

吉原小学校保健室
R5.7.4 釘宮みちる

～7月の保健目標～

びょうき よぼう ちりょう つと
病気の予防・治療に努めよう

6月6日に内科検診を終え、全ての健康診断が終了しました。健康診断結果をもらったら、親子で確認し、必要があれば受診しましょう。

毎日チェック！暑さ指数

保健・安全行事

33℃～ 熱中症警戒アラート発表

31以上

危険

外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。

28～31

嚴重警戒

外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意！

25～28

けいかい警戒

運動や激しい作業をする際は、定期的に十分な休息を！



6/6(木) 内科検診

学校医の野村義信先生に、一人一人の体の状態を検査してもらいました。



6/16(金)不審者避難訓練

各学級、教室に静かに隠れ続け、自分の命を守ることができました。

熱中症 重症度と対応

| 軽症 | 中等症 | 重症 |
|--|------------------------|------------------------|
| めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている | 頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下 | 意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作 |
| | | |
| 水分・塩分をとらせ、様子を見守る | 自力で水が飲めないときは119番 | ただちに119番 |
| 重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 | | |
| もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。 | | |

～吉原小の児童・保護者の皆さんへ～

私事ですが、現在おなかに赤ちゃんがいます。1学期終了後、8月から産休に入ることになりました。元気な吉原っ子にしばらく会えず、寂しい気持ちもありますが、元気な赤ちゃんを産んで、また皆さんに会える日を楽しみにしています！残り約3週間よろしくお願ひします。

おうちの方へ

コロナ感染拡大中！

6月下旬から、再び新型コロナウイルスの感染が拡大しており、石垣市内においても感染者が増加しています。児童が感染した場合の、対応の流れ等を記載したお便りを別紙で配布しますので、ご確認・保管してください。

ほけんしつのもど

自然にやさしい吉原っ子

セミの幼虫を発見した、洗成さんと賢世さん。低学年も集まって、皆で幼虫が怖がらないように、離れた場所から見守ったり、そっと枝に乗せて木の幹に移してあげる優しさに溢れた姿が見られました。

