



# ほけんだより



NO.6  
 よんしょう  
 四小  
 ほけんしつ  
 保健室  
 れいわ ねん がつついだち  
 令和2年9月1日



がっき 2学期がスタートしました！ なつやす ちゅう げんき す 夏休み中は元気に過ごせましたか？ がつ はい 9月に入っても、まだまだ暑い  
 ひ つづ 日が続きます。 また、 うんどうかい れんしゅう はじ つか 運動会の練習も始まり、 とき せいかつ 疲れがたまりやすい時です。 生活リズムを学校  
 モードにきりかえて、 げんき がっき す 元気に2学期を過ごしていきましょう♪

あつ  
**まだまだ暑い！**



**STOP!**

ねっちゅうしょう  
**熱中症**



ねっちゅうしょう いのち かが  
 熱中症は命に関わる  
 たいへん びょうき  
 大変な病気です。  
 ひごろ ねっちゅうしょうよぼう  
 日頃から熱中症予防を  
 こころ  
 心がけましょう！

ねっちゅうしょうよぼう  
**熱中症予防のポイント**



すず ふくそつ  
 涼しい服装



ひかげ りよう  
 日陰を利用



ひがさ ぼうし  
 日傘・帽子



すいぶん えんぶんほきゅう  
 水分・塩分補給



ねっちゅうしょう  
**熱中症になってしまったら…？**



**1** すず ばしょ  
 涼しい場所へひなんしよう！



**2** ふく かうだ ひ  
 服をゆるめて、体を冷やそう！



**3** すいぶん えんぶん ほきゅう  
 水分・塩分を補給しよう！





# 運動会

れんしゅう  
の練習がはじまりました！



たいちょう へんか  
体調に変化は  
ありませんか？

け なが ひと  
かみの毛が長い人は  
むす  
結んでいますか？

すいとうは  
も  
持ってきましたか？

あせ  
汗ふきタオルは  
ありますか？

つめは  
き  
切っていますか？

くつひもは  
ほどけていませんか？

くつのサイズは  
あ  
合っていますか？



## 9/9は 救急の日



よんしょう  
四小のAED、どこにあるか知っていますか…？おぼえておきましょう！



しょくいんしつ  
職員室

たいいくかんみなみげんかん  
体育館南玄関



### ~おうちの方へ~

健康診断のアンケートへのご協力をお願いします。4月当初にも提出していただいたのですが、お子様の健康状態も変化していると思われるので、お手数ですが、再度ご提出ください。よろしくお願いいたします。