

# ほけんだより7が

令和2年7月1日  
海田南小学校 保健室

梅雨があけると、いよいよ夏本番。さわやかな青空を見ると、外で思いっきり遊びたくなりますよね。暑さが急に厳しくなるこの時期に注意してほしい「熱中症」。しんどくなる前の「予防」が大切です。水分は、一度にたくさん飲むと、おなかが痛くなってしまいます。学校でも、「ちょっとずつ」「こまめに」水分を補給するよう声をかけています。上手に対策しながら、元気に夏を過ごしたいですね。



熱中症の応急処置は  
あわてず・すみやかに

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の  
付け根を冷やす

衣服をゆるめて  
涼しい場所に寝かせる



スポーツドリンクなどを  
飲ませる

無理やり飲ませる  
ことはやめましょう

意識がない場合は、  
救急車を呼びましょう

## 手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24～72時間くらい感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が・・・!

そこで、手洗い。

- 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- 石けんを使うとウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のひら

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!





保健委員会の児童が、手洗い場の石けんを補充してくれます。  
みなさんが安心して手洗いができるよう、頑張ってくれています！

**\*尿検査について\***

6月18日(木)に、1回目の尿検査が終わりました。ご協力ありがとうございました。

**2回目の尿検査は、7月2日(木)**です。  
対象者は、前回提出できなかった児童と2次検査が必要とされた児童です。  
提出して、通知がない場合は、異常なしということです。  
健康カードでのお知らせは、2学期になりますのでお知りおきください。



突然ですが、本校のAEDがどこに設置されているか知っていますか？「分からない」という人は、体育館入口にありますので確認してください。

AEDは、学校以外でも駅や役所などの公共施設、ショッピングモールなどの商業施設、陸上競技場などの運動施設には、ほぼ設置されています。

事故や災害はいつ、誰にでも起こりえます。あなた自身はもちろん、家族、友達、地域の人・・・一緒に歩いていたそのとき、という可能性もあります。万が一に備えて、よく行く場所ではどこに設置されているか知っておくといざという時に助かります。


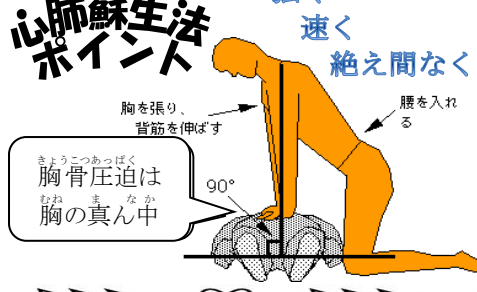
**強く 速く 絶え間なく**

① 胸骨圧迫(心臓マッサージ)は、体力を使います。できるだけたくさんの方の協力を依頼します。(交代しながら実施します。)

② AEDは、水でぬれていない場所で利用します。(プールサイドでは、毛布を利用します。)

**心肺蘇生法ポイント**

胸を張り、背筋を伸ばす  
腰を入れる  
90°  
胸骨圧迫は、みぞの真ん中

**\*ほけんしつからのお願い\***

1学期に、保健室で下着や体操服、制服等を借りて、まだ学校へ返されていない方は、7月中に必ず保健室までお返しください。「海田南小」と書かれているものがありましたら学校用です。次に使われる方もいますので、よろしく願います。また、以下のものがありましたら、保健室に寄付していただくと助かります。

**\*未使用で使っていない下着、靴下**

**\*サイズが合わなくて履けなくなったシューズ**

ご家庭にあれば、ご協力をお願いします。

