

ほけんだより

2026年9月 鴨公小

夏休みはいかがでしたか?充実した毎日を過ごせたでしょうか?

2学期が始まったばかりです。学校の生活リズムに、体や心がなかなか慣れない人がいるかと思います。体を休めること、そして、睡眠をしっかりとることを心がけて、少しずつ生活リズムをととのえましょう。

ばんそうこうや
湿布のまえに

☆まずは、自分でできること!

○あらう

傷口についた砂や
よごれを洗いながす。



○おさえる

傷口をきれいなハンカチ
などでおさえる。



9月9日は

救急の日



○あげる

傷口を心臓より高く
あげる（血がとまりやすくなります）。



○ひやす

冷やしすぎないように
注意する。



○やすむ

なるべく動かず
静かにしている。



保護者のみなさまへ

☆ 脱水症のサインは? ~チェック方法~

脱水状態を放置すると、体温調節機能が正常に働かず、熱中症のリスクが高まります。脱水症のサインがあるときに体調不良が見られたら、専門医に相談する等、注意が必要です。



★握手してみる
手が冷たければ疑わしい



★舌を見る
乾いていたたら
疑わしい



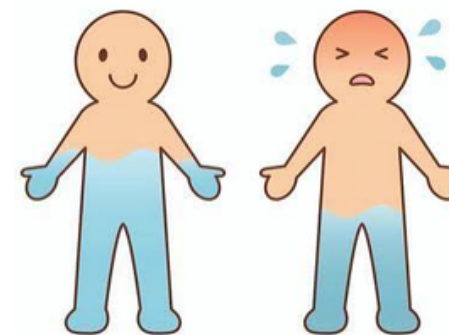
★皮膚をつまんで
みる

つまんだ形から3秒以上
戻らなかったら疑わしい



★親指の爪の先を
押してみる

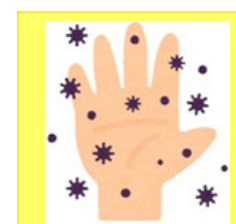
赤みが戻るのに3秒以上
かかれば疑わしい



★脇の下を確認する
乾燥していたら疑わしい



予防の基本⇒まずは、手洗いから...



目に見えないウイルスを取り除くには、どのようにすればいいだろう。



石けんと流水で手洗いすると、ウイルスは洗い落とされます。これで完璧?



水には様々な菌が集まるため、清潔なタオルやハンカチでよく拭き取って乾かそう!

