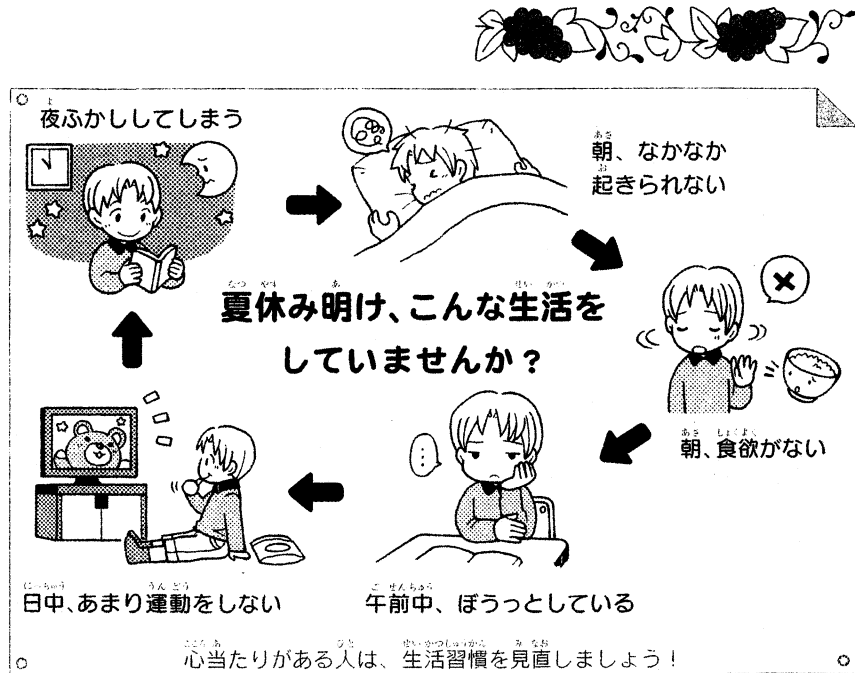


9月号 **あおぞら**

<9月の保健目標> ・ 生活リズムをととのえよう!

2学期のスタートです。体・心は元気ですか? 7月は学校感染症の「伝染性紅斑・溶連菌感染症・プール熱など」数人の発生がみられました。手洗い・うがいを習慣にして、感染症を予防しましょう。また、熱中症にも注意して体調を整えましょう。



熱中症予防のポイント

体温が上がって、体調の変化が起きないようにするために、暑い日には、こまめに休息をとって、水分を補給することが大切です。

ケがなく 楽しく 運動するために

足にあった靴をはき、ヒモもきちんとむすぶ  
手や足のツメは切っておく  
汗をかいたら、タオルでふき、水分もとる  
臭いの悪いときにはムリをしない

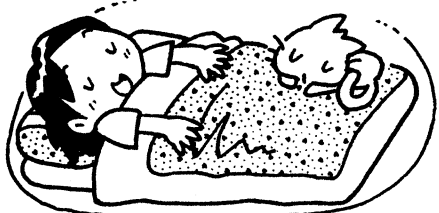
暑がりさず 暑がりさず 手当ての3ステップは?

**ステップ1 洗う** ぎずぐちのよこれやバイキンを水道の水で洗いながす

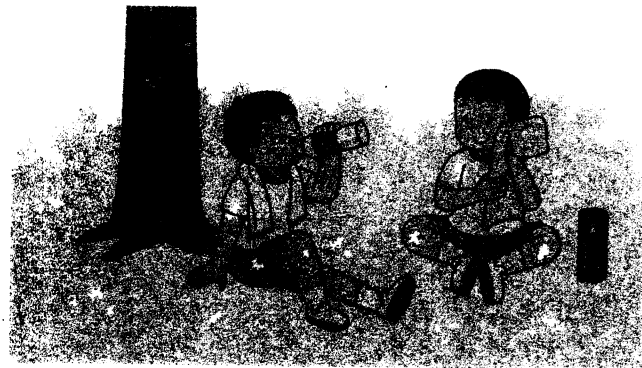
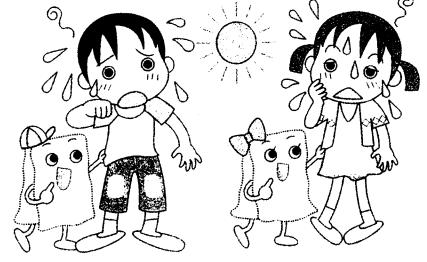
**ステップ2 押さえる** せいけつなハンカチやティッシュなどでぎずぐちを押さえて血を止める

**ステップ3 保護する** 救急ばんそうこうなどをはって、ぎずぐちを保護する

夏のつかれには **睡眠!**



まだまだ必要! 汗みきタオル



- 日陰で休憩をとりましょう
- こまめに水分を補給するようにしましょう
- 水でぬらしたタオルで首や体を冷やしましょう