

おうちの人といっしょによみましょう。



2023年9月
鍋島小学校
ほけんしつ

夏休みは、どんなことをして過ごしましたか？
はんに気をつけて生活することができていましたか？

2学期が始まりました。2学期は鍋オリ、バス旅行や修学旅行
といろんな行事があります。まだまだ暑い日が続くので、
熱中症に気を付けて過ごしましょう。



自分でできるけがの手当て



ころんだとき→【あらい】
ぬらすだけではなく、
血や砂をあらいながす。



きったとき→【おさえる】
きず口を名札より上にあげ
て、ギュッとおさえる。



ぶつけたとき→【ひやす】
水道の水やアイスノン
などでひやす。



はなぢ→【おさえる】
鼻のふくらんでるところ
をおさえて、下を向く。



ぐあいがわるい時→【やすむ】
なるべく動かず涼しいところ
で静かにじっとしている。



ほけんしつに来たら、
いつ、どこでけがをしたのか
どこが痛いのかを言います。



けがをしたら担任の
先生やお家の人にも
伝えましょう！

ねっちゅうしょう

熱中症ってどうなるの？ どうしたらいいの？

すぐに近くの
おとなに言う！

レベル1



- ・フラフラする。
- ・くちびるや手足がてあししびれる。
- ・たくさん汗をかく。あせ
- ・顔色がわるい。かおいろ

あたま

- ・頭あたまがいたい。
- ・ムカムカする。
- ・力ちからがはいらない。

レベル3



- ・まっすぐ歩あるけない。
- ・体温たいおんが40℃をこえる。ど

レベル2



スポーツドリンクや
けいこうほすいえき
経口補水液をのむ。

からだをひやす。

シャツを出したり
ベルトをはずしたり
して服をゆるめる。

ひ
日かげや
クーラーの
きいた部屋に
いどうする。

よぼう じぶん 予防するために自分でできること

☆お茶ちやを飲む



☆休憩きゅうけいをしながら遊ぶあそ



☆外そとに行くときは
ぼうし
帽子をかぶる



☆汗あせふきタオルも
わす
忘れずに！

