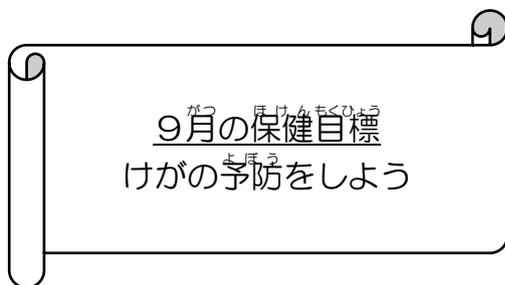




西郷小学校
保健室
令和3年9月

夏休みは終わりましたが、生活リズムがうまくもどせず寝不足の人、休みの間にたまっていた疲れが出ている人も多いかもしれませんね。そして、まだまだ暑い日が続きます。熱中症予防・新型コロナウイルス感染症予防をしっかりと行ってほしいと思います。2学期は体育大会や修学旅行などの学校行事がたくさんあります。2学期も元気に学校生活を送ってほしいと思います。



9月9日は救急の日です。2学期はけがをしやすい時期です。けがをしたときはまず、水道で砂や泥を落とすなど自分でできる手当てをしてから保健室に来てくださいね。

こんなとき、まずは水道へ「ゴー！」



おうちの方へ

佐賀県でも新型コロナウイルス感染者が増加してきています。登校前に健康状態(検温・風邪症状の有無等)の確認を必ずお願いします。体調が悪いときは無理をせずにご家庭で様子を見てください。ご兄弟姉妹等、ご家族に体調不良がある場合も登校を控えていただくことになります。

また、マスクを外した際になくしたり、汗等で濡れたりしてマスクを交換することもあるので、ランドセルの中に1枚以上は予備のマスクを入れておくようお願いいたします。

スポーツの秋こそ注意
熱中症

気をつけたいのは、こんなとき

か
ら
だ

- 下痢をしている
- 熱がある（熱っぽい）
- 疲れがたまっている
- 睡眠不足
- 熱中症になったことがある

天気

- 急に気温が上がった
- 湿度が高い

☑ 水分補給をしっかりとる。

☑ 体調が悪いときは無理をしない。

熱中症にならないようにするには



☆まちがいさがし 7つあるよ

