



令和元年7月2日  
海田南小学校 保健室



梅雨に入り、雨が降る日が多くなりました。

今年度も、無事に健康診断を終えることができました。健康診断の結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さんには、お知らせをお渡ししています。早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診していただけたらと思います。

また、健康診断の結果を記入した健康カード（ピンクの厚紙）を配布します。中身を確認し、お子さんの成長について話をしてみてください。確認されましたら、印鑑を押して学校へお返しく下さい。

### \*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下さい。「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、よろしくお願ひします。

また、保健室からの貸し出し用の在庫が少なくなっています。

- ・未使用で使わない下着
- ・サイズが合わなくて履かないシューズ
- ・サイズが合わないハーフパンツ
- ・たくさんあって処分に困る小さめの保冷剤（けがの手当てに使用します）

ご家庭にあれば、保健室に寄付していただけると助かります。ご協力をお願いします。



食中毒に要注意!



心までジメジメしないで〜

梅雨時、  
気をつけたらいいこと



熱中症対策、忘れずに



ろうかツルツル。走らないで!

# 効果的な水分補給に



# 「何を」飲みますか？

## ◎ 水・お茶

普段の水分補給にオススメです。冷やしたものは飲みすぎに注意！



## ○ スポーツドリンク

運動などで大量に汗をかいたら、塩分も補給しましょう。



## ※ 経口補水液

脱水症状の治療に使われます。医師の指示があったときに。



## △ 清涼飲料水

糖分(さとう)のとりすぎは肥満や「ペットボトル症候群」につながることもあるので控えめに。



## △ 炭酸水

満腹感が出やすく、思ったよりも水分補給ができていないことがあります。



## × アルコール飲料

未成年者の飲酒は法律違反です。絶対に手を出さないで！



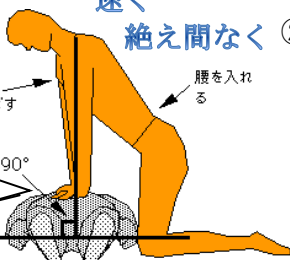
## 心肺蘇生法ポイント

強く速く  
絶え間なく

胸を張り、背筋を伸ばす

腰を入れる

90°  
胸骨圧迫は胸の真ん中



先日、PTA 救命救急講習会が行われました。教職員も、水泳指導に向けて講習を受けました。あつてはならない水難事故ですが、万が一の対応について救急車の要請やAEDを含めた心肺蘇生法について学びました。

- 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人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。)

★海田南小学校のAEDは、事務室にありますが、水泳指導の時間は、プールサイドに移動しています。