



山崎小学校 保健室

さあ、2学期がはじまりました。

朝晩は、少し涼しさを感じる日も増えてきましたが、昼間はまだまだ暑いですね。
この暑さを乗り切るためには、やはり『早寝・早起き・朝ご飯』が大切です。
少しずつ生活リズムを戻して、2学期からも元気に過ごしましょう。

保健委員会から ～夏クイズ～

Q1. 熱中症予防で、ふさわしくない飲み物は
次のうちどれでしょう。

- ①トマトジュース ②コーヒー ③スポーツドリンク

Q2. 上手に汗をかく方法で、効果的なものは
次のうちどれでしょう。

- ①暑い日に冬の服を着る
②辛い食べ物を毎日食べる
③ぬるいお風呂に腰までつかる



Q3. 熱中症の可能性があるとき、
一番気がつきやすい症状は次のうちどれでしょう。

- ①くしゃみが出る ②体温が高くなる
③飲み物が美味しく感じる

こたえ Q1. ② Q2. ③ Q3. ②

意外と保健室来室理由で多いのがコレ

花粉やほこりで「目がかゆい」ときは・・・

目をゴシゴシするのはダメ

痛い！
目に何か入った！

ゴシゴシ...
ストップ！

目に何かが入ったとき、あわてて手でこすって
いませんか？ 実はこれ、とっても危険なのです。

目をこすると、こんな危険が

- ① 目の表面が傷つく
- ② 目の奥も傷つく
- ③ 手についた細菌などで感染し、充血したり、まぶたが腫れる

手で触らず、水で洗おう

水をためた洗面器などに顔をつけ、パチパチとまばたきをして
ください。それでも取れないときや、痛みが強いときは病院へ。

“ぐったり” さんはいませんか？

- 夏休みの疲れが残っている
- 日中と朝晩の気温差に慣れていない
- クーラーで部屋を冷やしすぎている



そんな人は…

- お風呂で体を温める
- 睡眠時間を見直す
- 制服の上着を持っておく



8月の保健行事

- | | | |
|----------|------|---------|
| 8月28日(月) | 身体測定 | 1年生・2年生 |
| 29日(火) | 身体測定 | 3年生・4年生 |
| 30日(水) | 身体測定 | 5年生・6年生 |

髪の長い人は、頭の上でくくらないようにしてください。

