



令和5年7月 山手台小学校 保健室

この暑さで体調をくずしている子どもが増えています。汗で出た分の水分を補給すること、いつもタオルなどで汗をふきとり、体を清潔にしておくことが大切です。間もなく夏休みを迎えます。夏休みの間に気力、体力ともたっぷり充電しておきましょう！



もうすぐ夏休み♪
規則正しい生活を
こころがけよう！



★でかけるまえに、おうちの人に伝えておくこと★

だれといくのか

どこへいくのか

なにをしにいくのか

なんじにかえるのか



知らない人に声をかけられても、絶対に
ついていってはけません。あぶない目
にあいそうになったら大きな声
を出して、にげましょう。そしてすぐに大人
の人に知らせるようにしてください。
まずは、人けのないところに一人でい
かない、校区外に子どもだけでいかない
など、あぶない目に合わないよう
に注意
しましょう。

たのしい夏の外あそび！
でも・・・虫にさされたらどうしよう？



＊カ・プヨ

- ①かかずにさされたところを冷やす
- ②ふだん使っているかゆみ止めをぬる
- ③かゆみが強かったり、炎症をおこしているときは病院でみてもらう

＊ケムシ

- ①流水でこすらないようにしっかりとあらう
- ②（できれば清潔な）粘着テープを貼って、毒トゲをとりのぞく
- ③かゆみが強かったり、炎症をおこしているときは病院でみてもらう

＊ハチ

- ①ハチの毒針が残っていたら、ピンセットでとる
- ②さされたところを流水でこすらないようにしっかりとあらう
- ③さされたところを冷やす
- ④病院でみてもらう

※前にも同じ種類のハチにさされた場合は、強いアレルギー反応が起こり、重症の場合、命にかかります。全身のじんましんや吐き気、顔色がわるい、ゼエゼエとした呼吸などがあれば、迷わずに救急車を！

