

ほけんだより 8月

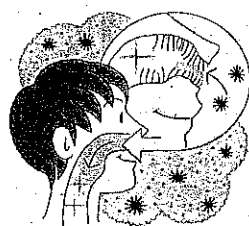
小中一貫校むくのき学園 大阪市立啓発小学校 保健室 令和3(2021)年8月



暑い日が続いています。室外はもちろん、室内でも熱中症に
気をつけましょう。また、毎日同じ時間に起きて充実した夏休み
を過ごしてくださいね。2学期に元気なみなさんと会える
のを楽しみにしています。

鼻の役割

- ◎ においをかぐ
- ◎ 呼吸をする
- ◎ 空気を吸い込むときに
ホコリを取り除く
- ◎ 吸い込んだ空気を
あたためる



正しい鼻のかみ方

- ◎ 口から息を吸ってからかむ
- ◎ 片方の鼻をおさえてかむ
- ◎ ゆっくり少しずつ
かむ
- ◎ 強くかみすぎ
ない



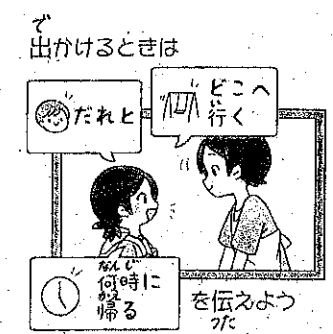
8月の保健行事

- 26日(木) 発育二測定(3・6年)
- 27日(金) 発育二測定(2・5年)
- 30日(月) 発育二測定(1・4年)



感染症を
予防しよう

石けんを使って手洗い、うがい、
顔洗い、咳エチケット、マスクの着用



熱中症

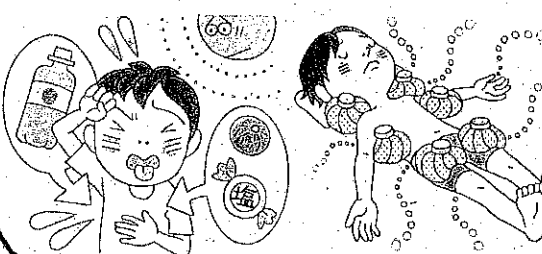
症状

立ちくらみ、
頭痛、吐き気、
高体温、こむら返り 等。

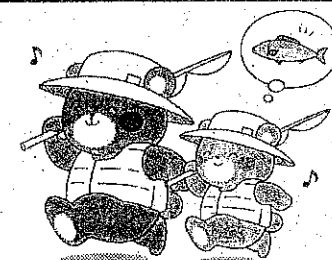


応急処置

水分・塩分を補給する。
涼しい場所で横になる。
首・わきの下・足の付け根を冷やす。
意識のない場合は救急車を呼ぶ。



海・川・山に行く時は



前もって天気予報を確認しておく。
ぼうし・水筒を持って行く。
子どもだけで遊ばない。
天候の変化に注意する。
危険な場所には近づかない。
体調が悪い時は無理をしない。
雷が鳴り始め
なら屋内へ避難
する。



気をつけよう！