

【おうちのかたとよんでね。】

SUKU² ほけんだより



きよはらきたしょう 清原北小のまわりの木々の青さがまぶしい季節になりました。いよいよ季節は夏です。水分を補給したり、好き嫌いせずに何でも食べたりして、元気に過ごしていけるようにしましょう。

元気で楽しい夏を過ごそう！！

熱中症予防対策 「今日の暑さ指数」

まいにちきび 毎日厳しい暑さが続いています。清原北小の保健室の前に気温、暑さ指数（WBGT）を時間ごとに掲示しています。計測する機器は昇降口付近に設置してあり、数値が高くなるとピーピーというアラームが鳴ってお知らせしてくれます。

あつ しずう 暑さ指数が31を超えたときには、原則運動中止となり、室内で過ごすことになります。それ以外にも、暑さ指数の数値によって、水分補給や休憩時間のめやすなどが書いてありますので、ぜひ読んでみてください。夏の暑さに負けずに、注意して過ごしていきましょう。



☆ころんで足をすりむいてしまったときは…

けがをして、傷口が汚れたまま保健室に来る子が多くみられます。けがをしたときは、自分で傷口を水できれいに洗ってから、保健室に来ましょう。ほとんどの場合は、水できれいに洗うことが傷には一番良いと言われています。そのとき、ただ流すのではなく、しっかり手でこすって汚れを落とすこと！！茶色の砂などがついていないか自分で確認しましょう。しっかり洗うときれいに早く治りますよ。がんばってやってみましょう。



あら 洗ってからが、
ばんそうこうの
でばん
出番だよ！



◇保護者の皆様へ◇

- ・定期健康診断のすべての検査が終了いたしました。調査票の記入や、検査へのご協力など、ありがとうございました。夏休み前に結果の一覧表をお渡しいたします。
- ・眼科、耳鼻科、歯科等、経過観察中や治療中の場合にはお医者さまの指示どおりに受診していただき、その旨を連絡帳等でお知らせいただければ大丈夫です。

