

令和3年10月4日
京都市立松尾中学校
校長 林 秀雄
保健室 小倉 幸恵

～保護者の方もご覧ください。学校HPにも掲載しています～

秋晴れの爽やかな日が続いています。朝夕はめっきり冷え込むようになりました。



明日はいよいよ体育大会。例年に比べて、暑い日が続いています。コロナ禍での運動制限・運動不足が関係しているのか、先週は熱中症や脱水症状と思われる症状を起こす人が数名いました。

自分の力を発揮し、最高の1日を過ごすためにも、一人ひとりがコロナ対策や熱中症対策、怪我の予防に努めましょう。

帰宅後～明日にかけて

① 手足の爪が長い人は、あらかじめ切っておきましょう。



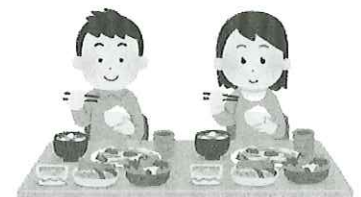
② 今日はいつもより早めに寝るようにしましょう。

委員会活動等でいつもより早い登校の人は、バタバタせず、落ち着いて登校できるように今日の夜から準備しておきましょう。



③ 朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。

いつも食べない人も、夜ご飯やお弁当の残り物、ヨーグルトや果物、汁物等、一口でも良いので工夫して食べましょう。



④ 起床後・朝食中・登校前・登校後・・・こまめな水分補給を行いましょう。

のどが渇いてなくても、こまめにとります。のどが渇いてからでは遅いです。

⑤ 明日はたくさん汗をかくでしょう。マスクの予備・タオル・ハンカチ・ティッシュ・水筒（夏と同様、多めに）を忘れずに持参しましょう。

⑥ いつも通り、健康観察と検温を行いましょう。少しでも体調が悪い場合は、無理をせず、体調優先で休養してください。

登校したら・・・

- ① まずは、手洗い・うがいをしましょう。
- ② その後水分補給です。
- ③ 時間を見つけて、軽く準備運動をしましょう。
- ④ 登校してから不調を感じる人もいます。無理をせず、早めに担任・学年の先生に報告しましょう。



体育大会中・・・

- ① 運動していないときは、できるだけマスクを着用しましょう。ただし、熱中症予防の観点から、息苦しさ等を感じたらはずしてもかまいません。マスクをはずしたときは会話を控えるか、ハンカチやタオル等で口を覆って会話するなどの工夫をしましょう。



*マスク着用については、体育の授業に準じます。

- ② 手洗い・うがいは随時行いましょう。
- ③ 万が一、頭痛やめまい、吐き気、頭がクラクラする等の不調を感じた場合は、すぐに近くにいる先生に報告しましょう。
- ④ 救護コーナーに来る際は、できるだけ水筒を持参してください。

自分でできる! 応急手当 3つのポイント



① 洗う

✦ すり傷

水道水で傷口の汚れを洗い流す

✦ 目にゴミが入った

水をためた洗面器でまばたきをして洗う



② 冷やす

✦ やけど

痛みがなくなるまで流水で冷やす

✦ つきゆび・ねんざ

氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える



③ 押さえる

✦ 切り傷

ハンカチなどを当てて止血する

✦ 鼻血

小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める