



令和4年9月28日  
京都市立松尾中学校  
校長 林秀雄  
保健室 川島幸恵

～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。朝夕も少し冷え込むようになります。明日はいよいよ体育大会。先週までは涼しい日が続きましたが、今週は暑い日が続いています。昨年度の体育大会では、気温が上がり、熱中症や脱水症状と思われる症状が出た人が数名いました。



自分の力を最大限発揮し、クラスの仲間と最高の1日を過ごすためにも、一人ひとりが熱中症対策や、感染症対策、怪我の予防に努めましょう。

### 帰宅後～明日にかけて

① 怪我予防のために、爪はあらかじめ切っておきましょう。



② 今日は早く寝ましょう。

明日に向けて気持ちが高ぶっていることと思います。



1日外にいるため、体調を崩すことなく自分の力を最大限発揮するためにも、夜更かし等せず、早く寝ましょう。



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 水筒を忘れずに持参しましょう。（夏季と同様、多めに用意しましょう）

汗をかくと思うので、マスクやタオルの予備等もあると良いですね。

⑤ 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。

のどが渴いてなくても、こまめにります。のどが渴いてからでは遅いです。

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 熱中症予防の観点から、マスク着用で息苦しさを感じたら、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たり、ハンカチやタオル等で口を覆って会話したり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・うがいは隨時行いましょう。
- 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

## 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