

ほけんだより 5月

シーズン到来！ 熱中症に気を付けて

5月は過ごしやすいようであるが、実は熱中症に注意が必要な時期。まだ体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすい季節です。

熱中症の応急処置 ～FIREとは～

○F (Fluid) …水分補給

冷たい水、スポーツドリンクなどを自分で飲ませる。
無理に飲ませるのはよくない。

○I (Icing) …冷却

涼しい場所に避難する。衣服を緩める。氷のうで冷やす。

○R (Rest) …安静

脳への血流を確保するため足を高くする

○E (Emergency) …119 番通報

自力で水分補給できないときや意識がおかしい場合はすぐ 119 番



こんな様子はありませんか？

- ・顔が赤くほてっている
- ・ひどく汗をかいている

防ぐために

- ・水分補給をしっかり
- ・こまめに休憩をとる
- ・暑さに応じて脱ぎ着できる服装を
- ・屋外ではぼうしをかぶる



5月30日はごみゼロの日 マスクをきちんと捨てよう

新型コロナウイルス感染症の流行で、

なくてはならないものになったマスク。

でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、

動物たちにも被害が・・・。

- ・散歩中の犬が間違っただけ飲み込む
- ・足にひっかかった野生の鳥が飛べなくなる
- ・海に流れ込み、カニやタコが絡まる



マスクの捨て方

- ・ひもを持ってはまず
- ・ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- ・マスクを捨てたあとは手を洗う



マスクをきちんと捨てることは、ウイルスの感染を防ぎ、私たちの感染予防にもなります。

友だちの悩みや相談を聞いたとき、「なんて言ったら力になれるのか」と困ったことはありませんか？ 迷ったときは、まずひと言「そうだったんだね」と伝えてみましょう。

「そんなこと？」と思うかもしれませんが、でも、例え問題の解決につながらなくても、自分の話を受け止めてもらえたと感じるとホッと楽になることもあります。

友だちの話を一生懸命聞いていると、自分の意見や経験を話したくなるかもしれませんね。でも、少しガマン。勇気を出して話してくれた友だちにまずは寄り添うように接してみましょう。

もし、自分たちで解決するのが難しいときは、保健室も力になります。一緒に話に来てくださいね。

