



令和4年9月8日  
青木村立青木小学校  
☆☆保健室発行☆☆



少し涼しくなる秋への変わり目、9月10日頃を「草露白（くさのつゆしろし）」と言います。昼と夜の気温差が大きいと、草の上におりた露が白く見えることが由来です。そして、「朝露がおりと晴れる」という天気のことわざもあるそうです。晴れの日はまだまだ暑いのです。服装や水分補給で上手に調節しましょう。



## ねっちゅうしょう あし 熱中症は足にきます



この夏休み中であつた出来事です。8月最初の土曜日の夕方。久保田先生が、家でうとうとしながらまったり過ごしていると、旦那さんが「大変！道で誰かが倒れているよ！」と2階から降りて来ました。「そんなことあるわけないじゃん〜」と窓から外をのぞいたら、宅配業者さんの車と近所の方々バタバタしているのが見えました。そのうちに家のインターホンが鳴り「一緒に助けてください！」とその中にいた方がやってきました。倒れている人の状況を聞くと、熱中症っぽい様子だったので、濡らしたタオルと保冷剤、家にたまたまあつたOS1を握りしめ、現場に向かいました。見ると水路で水遊びをしている犬がいたので、犬の散歩途中で倒れたようです。呼びかけると何とか答えてくれたので、OS1を飲ませようと体を横向きにしてみました。少し飲めた程度。でも、宅配業者さんが既に救急車の手配をしていたので、とにかく体を冷やそうとタオルを顔の下にしいたり、保冷剤を脇の下や首元に置いたりして、救急車を待ちました。その時は精一杯やったつもりでしたが、後になって反省ばかり。タオルを濡らして顔の下に置いたのはまずかったです。地面の熱さが伝わり、タオルの熱さもすごかったです。後日お聞きしたら、やはり「熱中症」とのことでした。本人は暑くないと思い、水分をあまり摂らずに、犬の散歩に出かけ、途中で突然足が動かなくなったとのことでした。熱中症は足にきます。まだまだ蒸し暑い日が続きます。水分補給はしっかりして、運動会に備えましょうね。

運動するとき  
チェックしよう

### かきくけこ

かみ（髪）はまとめておこう

きつてあるかな？  
手足のツメ

くつのはきくは  
合っている？

けが予防の  
準備運動

こまめに水分  
忘れずに



運動会の練習が始まっています。ケガをしないよう、まずは毎日の睡眠時間はたっぷり取りましょう。早寝早起きして、朝ご飯、給食も好き嫌いせずモリモリ食べてしっかり運動できる体にしてね。

お家の方へ

毎日のオクレンジャーへのご報告ありがとうございます。9月になりましたが、なかなかコロナ陽性者が減りません。幸い青木小学校では学級閉鎖する事はありませんが、お隣上田市の学校では、連日のように学級閉鎖の学校もあります。マスクでの生活も大変かとは思いますが、取れるときにはマスクも取って、引き続き感染症予防にご協力をお願いします。

また、学校から早退の電話があつた時は、すぐにお迎えにきていただくよう、ご準備も引き続きお願いします。