

9月

保健だより

R5.09.04

早町小学校

保健室

タイムスリップ探偵

早く治った謎を解け!

ケース1

運動場で転んでケガをした



ケガをした後の行動を見てみよう。>>

Aさん



傷口を水で洗った。

Bくん



そのままにした。

わかったぞ! 早く治ったのは **Aさんだ!**

砂や泥がついたままだと、傷口からばい菌が入ってしまうからね。水で洗って清潔にしよう。

ケース2

熱いフライパンを触ってやけどした



ケガをした後の行動を見てみよう。>>

Cさん



水道水で5分以上冷やした。

Dくん



氷で5分以上冷やした。

わかったぞ! 早く治ったのは **Cさんだ!**

氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけるかも。水で冷やして、やけどの進行を遅らせたり、痛みを和らげたりしよう。

ケース3

校庭でサッカーをしていてぶつかった



ケガをした後の行動を見てみよう。>>

Eさん



動けそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。

Fくん



無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。

わかったぞ! 早く治ったのは **Fくんだ!**

無理に動かすとケガが悪化するよ。打撲やねんざをしたときは、「安静、冷やす、圧迫、拳上」(RICE)を覚えておこう。



夏休みが終わって、いよいよ2学期のスタートです! 運動会の練習もスタートします。練習中に体調を崩してしまわないように、「早寝・早起き・朝ご飯」を守って、規則正しい生活をしましょう。

熱中症予防のために特に大切なのは「朝ご飯を食べること」です。朝ご飯で塩分・水分・エネルギーをしっかりと補給して、運動会の練習に備えましょう。

危険予知トレーニング

KY T

チャレンジ!

ケガが起こりそうなところはどこかな? 4つ探してみよう

キケン!

- 階段から飛び降りようとしている
- 廊下が濡れているかも
- 廊下を走っている
- 大きな荷物を持っている

今日は何の日? クイズ★

9/6 は黒の日。
黒いものの漢字、読めるかな?

① 海苔 ② 木耳 ③ 黒子

ヒント ②は、きのこの仲間だよ

まだまだ熱中症に注意!

9月 保健だより

R5.09.04

早町小学校

保健室

夏休みが終わり、いよいよ2学期のスタートです。児童全員の元気な笑顔を見ることができて、嬉しく思います。今年の夏も蒸し暑い日が続いていました。夏の疲れが出て、体調を崩さないように保護者の皆様もお気を付けてください。

2学期に入ると、さっそく運動会練習が始まります。**例年、夏休み明けの1回目の運動会全体練習時に体調を崩す児童が多いようです。**「早寝・早起き・朝ごはん」の基本的な生活習慣の御指導に御協力よろしくお祈りします。

運動会練習が始まります！

練習中に体調を崩したりケガをしたりしてしまわないように、特に以下のことについて御家庭での御指導や見守りをよろしくお祈りします。

① 早寝・早起き・朝ご飯

運動会練習中に体調が悪くなった人に話を聞くと、**夜寝る時間が遅かったり、朝ご飯をしっかりと食べていなかったり**することがあります。規則正しい生活を送るように、御指導よろしくお祈りします。



② 朝の健康観察

朝の様子等の観察や、顔色が悪い場合は検温をする等、朝の健康観察に御協力よろしくお祈りします。



③ 足に合った靴を履く

「靴底が硬すぎないもの」、「足の甲がフィットするもの」、「つま先に少しゆとりがあるもの」が良いと言われています。また、サイズが合っていないとケガの原因になります。靴のチェックをお願いします。



④ 手や足の爪は長くないか

爪が長いまま運動をすると、自分や周りの人のケガにつながってしまいます。手のひら側から見た時に、指の先から爪が見えないくらいがちょうど良い長さです。



夏休み中に変わったことがありましたら お知らせください

夏休み中に、新たなアレルギーを発症した、大きなケガや病気をした、緊急連絡先が変わった等、学校で知っておいた方がよい情報がありましたら、担任や保健室までお知らせください。



夏休みの間に 受診は済みましたか？

夏休み中に受診した人は、**受診報告書の提出をお願いします。**運動会では歯をくいしばって走ります。歯が痛かったら力を十分に発揮できません。大切なお子さんのために、歯の治療に連れて行ってあげてほしいと思います。

9/24~9/30 結核予防週間

結核とはどんな病気？

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気です。今でも**1日に32人の新しい患者が発生し、5人が命を落としている**日本の重大な感染症です。

こんな症状があったら受診しましょう

- たんのからむ咳が2週間以上続いている
- 微熱(37.0~37.4℃)や身体のだるさが2週間以上続いている
- また、次のような症状にも注意が必要です。
- 体重が減ってきた
- なんとなく食欲がない
- 近頃、寝汗をかいている



結核になりやすい人は？

- 喫煙習慣がある人
- HIV 感染や免疫の弱い人
- 糖尿病の人
- 人工透析を受けている人
- ステロイドホルモンを使用している人
- 胃潰瘍、胃の手術をした人

結核の予防方法は？

BCG 接種は子供に有効です。健康的な生活が免疫力を高め、結核予防になります。

- ① 適度な運動
- ② 十分な睡眠
- ③ バランスの良い食事
- ④ タバコを吸わない
- ⑤ 定期的な健診

学校では、結核の早期発見と集団感染の予防を目的に、毎年「**結核検診問診票**」への記入をしていただいています。今後も御理解と御協力をよろしくお祈りします。

(参考・引用：「結核の常識 2023」公益財団法人結核予防会)