

9月保健だより

R7.09.01
早町小学校
保健室

2学期、スタートです

夏休みが終わり、いよいよ2学期のスタートです。子供たち全員の元気な笑顔を見ることができて、嬉しく思います。

9月下旬になると、運動会練習が始まります。例年、1回目の全体練習で体調を崩す児童が多いです。子供たちへ「早寝・早起き・朝ご飯」の御指導をよろしくお願いします。

ニンバス(Nimbus)とは・・・

オミクロン株から派生した、新たな変異株。細胞に侵入しやすく、感染力が強いと言われてる。現在、コロナ感染症のうち約40%がこの変異株で、8週連続で増加傾向中。

症状

- 激しい喉の痛み
(欧米ではカミソリ刃の喉と呼ばれている)
 - 発熱 (38℃以上)
 - 咳・痰
 - 鼻水・鼻づまり
- 等・・・

**規則正しい生活で
予防しよう！**

睡眠

小学生は9時間を目安に睡眠をとるといいです。寝る1時間前のスマホ・ゲームは脳が覚醒してしまうため、要注意です。

食事

朝ご飯は、必ず食べてから登校するように、見守りをお願いします。



むし歯の治療は終わりましたか？

夏休み中に治療が終了した児童は、「受診報告書」の提出をお願いします。まだ受診できていない児童は、早めの受診に御協力よろしくお願いします。

今年度から、歯の治療が終わった児童に「治療済み表彰」を行っています。保健室で写真入りの賞状を作成しますので、早めの受診に御協力よろしくお願いします♪



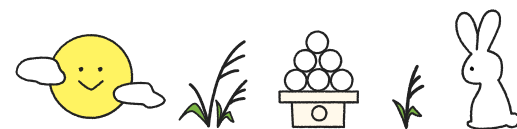
結核とは・・・

結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気。今でも1日に28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。

9/24～9/30 は
結核予防週間

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、次の症状にも注意しましょう
- ☐ 体重が減ってきた
- ☐ なんとなく食欲がない



9月保健だよ！

R7.09.01
早町小学校
保健室

2学期、スタートです



夏休みが終わり、いよいよ2学期のスタートです。9月下旬からは、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。

9月1日は防災の日

7～10月は1年の中で台風などの大雨による災害が多くなる時期です。すぐに避難しなければならない時に備えて、食べ物や日用品などの必要なものを入れたリュックのことを「防災リュック」と言います。

保健室前の掲示板に防災リュックを準備しました。どんなものを入れるか、考えながら動かしてみてね！



9月9日

きゅうきゅう ひ

救急の日

クイズ



①

早町小学校のAEDはどこにある？



②

救急車を呼ぶ時の電話番号は？



③

早町小学校で一番多いケガは？

1.すり傷 2.打撲

④



鼻血が出た時の正しい対応は？

1.顔を上に向ける
2.鼻をおさえて下を向く

⑤

鉄棒でぶつかって歯が抜けたらどうする？

1.歯を捨てる
2.牛乳にひたして歯科医へ



<答え>

- ① 職員室の前（机の上に置いてあります） ② 119 ③ 1.すり傷
④ 2.鼻をおさえて下を向く（血がのどに流れないように）
⑤ 2.牛乳にひたして歯科医へ（牛乳が歯の細胞を守ってくれるよ）