

ほけんだより 9月

令和4年8月29日
深谷市立明戸小学校
保健室

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まります。みなさん楽しい夏休みは過ごせましたか？

2学期は運動会、持久走大会、150周年記念式典など行事がたくさんあります。まずは運動会に向けての練習に元気に参加できるよう、生活リズムを学校モードに切り替えましょう。

まだまだ暑い日が続きます。喉が渇く前に水分をとったり、登下校時や運動するときはマスクを外したりするなどの工夫をして、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症にも注意をしましょう。



保健室からのお願いです

- ◆2学期も引き続き健康観察カードの記入をお願いします。朝夕の検温、朝の健康観察を記入し、登校の際は忘れずに持たせてください。(休みの日も記入をお願いします)
- ◆いつもより体温が高いとき、かぜ症状があるとき、体調が悪いときは、登校を控え自宅で休養をしてください。兄弟姉妹、ご家族の方に発熱、かぜ症状等がある場合も登校を控えてください。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。
- ◆本人またはご家族の方がPCR検査を受ける場合は、学校までお知らせください。
- ◆緊急連絡先について、電話番号、勤務先、緊急連絡先の優先順位等に変更がありましたら早めに学校までお知らせください。
- ◆マスクが汚れてしまった場合などに交換できるよう、登校の際は予備のマスクも持たせていただきますようお願いいたします。
- ◆健康面で配慮が必要なことや心配なことがありましたら、学校までお知らせください。



からだ 体をせいけつに！

お風呂で洗おう

お風呂では湯船につかることで皮膚が柔らかくなり、垢(ひふの表面にたまった汚れ)がよく取れます。イラストの色のついている部分は洗い残しの多い部分です。石けんをよく泡立てて、やさしくなでるように洗いましょう。



肌着をきよう

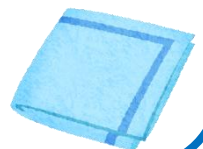
肌着は体からでる汗や汚れを吸い取るので、体を清潔に保つことができます。

汗はそのままにしておくと、細菌によってにおいが発生しますが、肌着はそのにおいも減らしてくれます。



あせふ 汗を拭こう

汗には体の熱を逃がす働きがありますが、汗を拭かないで放置してしまうと雑菌が増殖して肌荒れやにおいなどのトラブルを招いてしまいます。また、汗で汚れが毛穴に詰まってしまうとあせもの原因となります。ハンカチやタオルでこまめに拭く習慣をつけましょう。



病気に負けない体づくり

◆適度な運動

6歳以上の子供は、休み時間の遊びなどを含め、1日1時間程度の運動が必要とされています。



◆十分な睡眠

小学生は8～10時間のまとまった睡眠が必要とされています。



◆バランスのとれた食事

朝昼夜の食事だけでなく、おやつにも気をつけましょう。スナック菓子ではなく、果物や和菓子がおすすめです。



◆ストレスをためない

ストレスは体や心の健康に悪い影響を与えることがあります。体を動かす、人と話すなどして気分転換をしましょう。



怪我の予防

◆学校で

- ・廊下を走ったり、窓枠に腰かけたりしない
- ・立ち入り禁止の場所には入らない
- ・机のまわりをきれいにする
- ・つめは短く切る
- ・自分の足のサイズにあったくつをはく



◆通学路や道路で

- ・道路を渡る時は、横断歩道や歩道橋をつかう
- ・信号がチカチカしているときや赤信号での横断はしない
- ・道路をわたるときは左右をみて車や自転車を確認する

◆おうちで

- ・階段や駐車場の近くでは遊ばない
- ・ストーブやアイロンの近くでは遊ばない
- ・火や包丁はおうちの人と一緒に使う



9月9日は救急の日



ケガをしたら まずすることは

●すり傷

- ・傷口が砂やどろなどで汚れていたら、水でよく洗い流します
- ・血が出ていたら、清潔なハンカチで押さえます

●ねんざ

- ・ケガをしたところを動かさない
- ・氷を入れたビニール袋などで冷やします*



* 15～20分冷やして休けい。痛みが出てきたらまた冷やす

●つき指

- ・氷を入れたビニール袋などで冷やします*
- ・隣の指と、テープなどで固定します

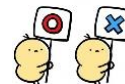


●鼻血

- ・少し下を向いて、小鼻をおさえます
- 小鼻→鼻のふくらみ部分



応急手当クイズ



Q1 ぶつかって歯が抜けた！
その歯はどうする？



- ①ティッシュに包んで病院に行く
- ②牛乳にひたして病院に行く
- ③すてる

Q2 救急車をよぶときの番号は？

- ① 1 1 0
- ② 1 1 7
- ③ 1 1 9



Q3 犬にかまれて傷ができたときはどうする？



- ①水でよく洗い消毒をする
- ②水でよく洗い消毒をして病院に行く
- ③ほうっておくと自然になおる