

9月

保健だより

R6.09.03

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。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。今年の夏も蒸し暑い日が続いていました。台風の後片付け等もあり、お疲れのことと思います。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ください。

9月下旬には、運動会練習が始まります。例年、1回目の運動会全体練習時に体調を崩す児童が多いです。「早寝・早起き・朝ごはん」の基本的生活習慣の御指導に御協力よろしくお願いします。

運動会練習に向けて・・・

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願いします。

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ために、御指導よろしくお願いします。

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願いします。

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良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。事前に歯の治療へ行くことをおすすめします。

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願いします。

(参考・引用：「結核の常識 2024」公益財団法人結核予防会)



児童向け

9月

保健だより

R6.09.03

早町小学校

保健室



夏休みが終わって、いよいよ2学期のスタートです！9月下旬には、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。
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。

救急車を呼んで！
と言われたら

救急要請マニュアル



一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

- 「119」とダイヤルして電話をかける**
スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。
- まずは落ち着いてゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。**
- 救急であることを伝える**
火事ですか？
救急ですか？
救急です
- 来てほしい場所（住所）を伝える**
図書館の前です
わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。
- 具合が悪い人の年齢を伝える**
70才くらいの女性です
大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのも大丈夫です。
- 自分の名前と連絡先を伝える**
救急車が迷ってしまったときなどに電話がかかってくる可能性があります。

AEDを持ってきて！
と言われたら

外でAEDを

「日本全国AEDマップ」とスマホで検索

WEBの地図上でAEDの場所を探ることができる
サイトがいくつかあります。

人が集まる場所などを探す

市役所、公民館、公園、学校、駅、スーパー、コンビニ

ちなみに
本校のAEDの場所は
職員室の前です



上手に探

9月1日は
防災の日
おうちで

地震対策
おうちのひとと確認してみよう！



寝室

なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする
出入り口の近くには置かない

本棚
突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
重い本は下の段へ
ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ

玄関
地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
非常用持ち出し袋を準備しておく

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

Rest 安静 安静にして動かさない
Icing 冷却 痛いところを冷やす



Compression 圧迫 包帯などで押さえて圧迫
Elevation 挙上 心臓より高く上げる

いざという時のために覚えておきましょう