

ほけんだより

令和3年8月30日
巽小学校保健室第6号

夏休みが終わり、1週間がすぎました。夏休み中は雨の日が多く涼しかったのですが、新学期に入り暑さ指数が朝から高い日が続いています。マスクをつけていると、のどの乾きに気づきにくく、水分不足になりやすいので、必ず水筒をもってきて、こまめに水分補給をしてください。体調をくずしやすい季節でもあります。無理をせず、調子が悪いときは、早めに休むようにしましょう。



ケガをしたとき…

まずは自分でできることを！

9月9日は、「救急の日」です。正しいケガの手当を覚えておくと、ケガをしたとき、自分で手当ができます。まずは自分でできることをしてから保健室に来ることで、自分の身を守る力にもつながります。



あらう
傷口についた砂やドロ、よごれを洗い流す。

おさえる
傷口をきれいなタオルやハンカチでおさえる。

あげる
傷口を心臓より高くあげる。(血が止まりやすい)

ひやす
やけどをしたときは、水道の水で冷やす。

もう一つ、自分のためにできること

自分のケガをした時の様子を話せない人がいます。

「いつ」「どこで」・・・きゅうけい、運動場で
「何をしていた」・・・おいかけてをしながら
「どうなったか」・・・転んで、ひざをすりむいた



～おうちのかたへ～

★2学期が始まり、子ども達が元気に登校できているのは、ご家庭での健康観察や検温へのご協力のおかげだと思います。また、長期休業中の感染症対策の検温も、ご協力いただき、誠にありがとうございました。海南保健所管内でも、感染症罹患報告はありますが、今まで取り組んできた3密や、特にリスクの高い5つの場面の回避、マスクの適切な着用、手洗いの徹底が重要とされています。引き続き感染症対策をお願いします。

★口腔内の衛生は、感染症対策にも重要ではありますが、今現在の感染状況等考慮し、昼食後の歯みがき指導を見合わせたいと思います。ご家庭でも、食後や寝る前の歯みがき等、おし歯や歯周疾患を予防のため声かけをよろしくお願いします。

11月には、2回目の歯科検診を予定しています。感染症状況をみて、歯みがき指導を再開したいと思いますので、よろしくお願いします。

★県内において家庭内感染の感染者数が増加している状況をふまえ、同居の家族の発熱や主症状があった時も、当面の間、出席停止扱いになります。お知りおきください。

感染症予防

★目には見えないバイキンは、いろいろな場所にいます

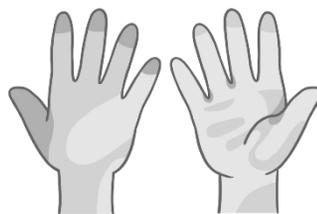


じゃぐち かいだん あそび道具 とびら

★あちこちさわった手で、鼻や口をさわると…



病気のもとになるウイルスやさいきんが体に入って仲間を増やします。



★洗いのこししやすいのが…

親指まわり・指先・指と指の間・手のしわ・手首など、色がこい部分ほど洗いのこしが多いよ。

- ①石けんで
- ②洗いのこしがないように
- ③手を洗うタイミングを考えて
- ④洗ったらきれいなハンカチでふく

なれてくると、わすれがちなので手洗い。病気から体を守る方法として、今一度手洗いについて考えよう!!



スクールカウンセラーの先生が、9月14日(火)、28日(火)、10月12日(火)、26日(火)の10時45分～16時45分まで、本校に来てくれます。なにかお話をしたいことがある時は、保健室または、担任の先生に連絡してくださいね!

9月のほけんぎょうじ

1日	身体測定(1, 2年)
2日	身体測定(3, 4年)
3日	身体測定(5, 6年)

