

ほけんだより 9月

高木第二小学校保健室
令和元年度 9月号
発行者 鈴木 孝明
作成者 杉本 彩

楽しい夏休みが終わり、学校に子どもたちの元気な声が戻ってきました。

9月9日は「救急の日」です。学校にいるとき、登下校のとき「これくらい大丈夫」と思ってルールを守らないでいると、ケガや事故につながってしまいます。また、自分だけでなく友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。少しの気づかいで防げるケガはたくさんあります。2学期もケガなく元気に過ごしましょう♪

～ 保護者の方へ ～

健康カードをお配りします！

2学期の発育測定の結果を、水色の「健康カード」に記入してお配りします。ご確認ください後、2学期の欄に押印の上、担任までご返却をお願いします。



市内でインフルエンザが出ています！

市内の小中学校においてインフルエンザによる学級閉鎖が出ています。登校前にご家庭で健康観察を行っていただき、体調が悪いときには無理をせず受診するようにお願いします。

かぜとインフルエンザのちがい

	かぜ	インフルエンザ
ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルスなど	インフルエンザウイルス
進み方	ゆるやか	急激
発熱	37～38℃未満の熱	38℃以上の高熱
主な症状	くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛みなど	左の「かぜ」の症状に加えて、足こしの関節に強い痛み、だるさ、寒気がするなど
治るまで	数日（一定ではない）	7～10日くらい（症状が出てから5日たち、熱が下がってから2日過ぎるまでは登校停止）

< 現在市内で出ている感染症 >

- 溶連菌感染症
 - マイコプラズマ感染症
 - 手足口病
 - おたふくかぜ
 - 水ぼうそう
 - 流行性角結膜炎
- ※いずれも出席停止となります

9月は夏から秋への季節の変わり目です。日によって、朝夕と日中の気温差が大きくなります。衣替えは少し先ですが、気候に合わせて過ごせるよう服装や持ち物などを配慮ください。



こんげつ ほけんもくひょう
< 今月の保健目標 >

けがに気を付けよう！



これだけはできるようにしよう

内急手当 はじめの一歩

洗う

こんなときにするよ

すり傷

水道の水で汚れを洗い落とします



目にゴミが入ったとき

洗面器の水に顔を付けてまばたきをします



冷やす

こんなときにするよ

だぼく

氷のうをあてて冷やします。感覚がなくなったら一旦休み



やけど

水道の水で痛くなくなるまで冷やします



押さえる

こんなときにするよ

切り傷

清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅつと押さえます



鼻血

小鼻をつまんで少しづつ止めます



みんなが持っている体のパワー



転んですりむいてしまった人、傷口は今どうなっていますか？ケガは細胞が傷ついた状態。この細胞には自分で自分を治す力があります。でもそれをジャマするものがあります。傷口から入ってくるバイキンです。でも大丈夫！血液中にいる「白血球」がバイキンと戦い、「血小板」が傷口をふさいで、傷ついた細胞の回復をサポートします。

みなさんの体にはこんなにすごい力があるので、ちょっとしたケガなら、何日が経つと治ってしまいます。ケガをしたときは傷口の汚れやバイキンをきれいに洗い流して、細胞たちを助けてあげてね。

