

元気いっぱい!

8・9月号

天久小学校保健室 平成30年8・9月発行

楽しかった夏休みもあっというまに終わり、一学期後半がスタートしました!

みんなの元気で明るい「えがお」と、いろんな体験をしてひとまわり大きくなった「たくましい姿」を見ることができ、とてもうれしいです^^

夏休み明けは学校のペースになれず体調をくずしてしまう人が多いです。毎日、元気よくすごすためにも、体のリズムを早くもとにもどしましょう!!

今月の
保健目標

☆生活リズムをとりもどそう

生活リズムを学校モードにチェンジ

生活CHECK



夏休みの間に、疾病・異常の治療や検査が済んだ方は、保健室までお知らせ下さい☆

| | | | |
|-------------------------------------|--|------------------------|---|
| <p>睡眠時間を十分とっていますか?</p> <p>早寝 早起</p> | <p>3度の食事はきちんと食べていますか?</p> <p>朝食は特に大切</p> | <p>適度からだを動かしていますか?</p> | <p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか?</p> <p>リラックスタイム</p> |
|-------------------------------------|--|------------------------|---|

運動会の練習が始まります

ケガがなく、元気で過ごすために

練習前

- 睡眠をしっかりとする
- 朝ごはんを食べる
- つめを切っておく
- 準備運動(ウォーミングアップ)をする

練習中

- 水分をこまめにとる
- ぐあいが悪くなったら、無理をしない
- ふざけない

練習後

- 整理運動(クールダウン)をする
- 汗をふいてせいけつにする

汗をふくためのハンカチやタオルを忘れずに持ってきてね☆

小学生が知っておきたい「きずの応急手当て」☆



すり傷 切り傷



水道の水で洗う
傷口についた汚れやばい菌を洗い流します。

血が出ています



傷口にハンカチを当て、強くおさえる
出血を止める、体の働きを助けます。

くじいた 突き指



水や氷で冷やす
痛みをおさえ、はれや炎症を少なくします。

なぜたんこぶができるの?

■腕や足をぶつけた時には、青むらさき色のあざができますね。あざは、皮ふの中で血管が破れて、もれた血のかたまりが透けて見えるものです。

■頭をぶつけた時には、ぶくっとふくらむ「たんこぶ」になります。

では、なぜ頭だけ「たんこぶ」になるのでしょうか?
頭は皮ふのすぐ下が頭蓋骨なので、血のかたまりの行き場がなく、外側へぶくっとふくらむのです。これが、たんこぶです。

■頭をぶつけた時には、必ず大人に知らせてください!
時間がたつてから悪化し、症状がでることもあります!!

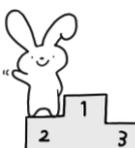


ケガの少ない学年は?

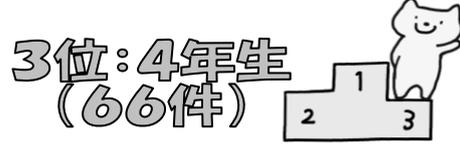
スポーツでかつやくするには、「ケガをしないこと」が一番☆ケガで保健室を来室した児童が少なかった学年はどこでしょうか?(7月現在)



1位: 1年生 (58件)



2位: 5年生 (64件)



3位: 4年生 (66件)

ちなみに... 2年生は132件、3年生は74件、6年生は81件でした。

保護者の方へ

夏休み明けは、子ども達の生活リズムが乱れがちです。「早ね・早おき・朝ごはん」の取組みのご協力をお願いします。

また、長期の休み明けは、「なんとなく体がだるいな〜」「気持ちがのらないな〜」「学校へ行きたくないな〜。行きにくいな〜」と感ずるお子さんも多いようです。子ども達の健康面(♡こころ♡のことも含めて…)で、お困りなことや学校へ伝えたいことがあれば、どうぞ保健室にもお声かけください^^

一学期後半からも、保健室から子ども達を見守って行きたいと思ひます。よろしくお祈ひします。

養護教諭 砂川香織

夏休み中の治療報告について

夏休みの間に、病気の治療や各種検査が済んだ方は、保健室までお知らせ下さい

熱中症事故防止について

熱中症事故防止の一環として、体育の時間はもちろん休み時間も含めて、より一層の熱中症予防を行っていきたくお祈ひします。ご家庭においても「①帽子をかぶる、②汗ふきタオル、ハンカチをもつ、③水分をこまめにとる」ことのご指導をお願いします。

なお、体育などの活動は、「暑さ指数(WBGT)」を参考にして行ひます。ご家庭においても、休日のお出かけ時の参考になさってください(スマホ・PC 等で検索できます)

欠席届について

沖縄県では、平成27年度より「学校欠席情報収集システム」の活用し、感染症(発熱や腹痛、インフルエンザ等)の疑いがある児童の人数報告を実施してひます。これは、病気の早期探知・感染拡大を防ぐことを目的とし、関係機関(学校、保健所等)が児童の健康状態をより詳しく把握・共有するためのものです。(関係機関等に児童名を報告することはありませぬ！)

そのため、「体調不調」による欠席連絡を受けた場合、具体的な身体の様子をうかがうことがあります。例えば、「腹痛による体調不良、疲れによる体調不良、寝不足による体調不良 等」です。

また、胃腸炎・インフルエンザ等の感染症予防の為、体温の様子についてうかがうこともあります。

保護者の皆様には、大変お手数をおかけ致しますが、ご理解とご協力をお祈ひします。

医療券について

就学援助を受けているご家庭で、9 月分の医療券が必要な方は、保健室にお声かけ下さい(お電話や子ども達を通しての連絡でかまひませぬ)

なお、研修会等で養護教諭が学校不在になり、発行に時間がかかる場合があります。必要な場合は、早めの声かけをお願いします！



9月24日 ~ 30日は 結核予防週間

結核(結核菌により肺に穴があく病気)は、かつて不治の病と言われてひました。生活レベルの向上や医学の進歩により減少してきた結核患者数ですが、平成9年より再び増加に転じてひます。

しばしばニュースにもなるように、病院や学校での集団感染の危険もあり、過去の病気…と思ひ込んでひられないのです。

結核は早く発見すれば、ほとんど人につすこともなく、6か月から9か月で学校を休まずに治療することができます。

2週間以上せきが続いたり、たんが出たり、だるかったり、微熱が続いたりするときは、かぜと思ひ込まず、一度病院へ！



一人ひとりが結核の正しい知識と意識を持つように努めることが集団感染を防止するためにも大切なことです。