

9月 保健だより

令和2年9月9日(水)
那覇市立真地小学校
保健室
917-3334

1学期後半が始まりました

みなさん、休校中は元気に過ごせましたか？

今年の夏は、不要不急の外出の自粛となり、何かやり残したような気持ちにもなりますが、休みのリズムから学校生活リズムへ早く切りかえて、元気いっぱいにご過ごしましょう。

9月1日防災の日

もともとこのときに冷静に行動できるように
日頃から「防災」についての意識をしっかりと持っておきましょう。

<p>避難する場所や連絡先を しっかり覚えておきましょう</p>	<p>日頃から家族や友人と 災害時の行動について きちんと話し合っておきましょう</p>	<p>非常時の持ち出し品を きちんと用意しておきましょう</p>
--------------------------------------	--	--------------------------------------

かぜ・ひきはじめの注意

<p>無理をせず体を休ませる ことを心がけましょう。</p> <p>早の早めの対策が、 早く元気になるためのカギ！ 温かくしてゆっくり休もう。</p>	<p>しっかり食べて 栄養をとりましょう。</p> <p>特に ビタミンCを たっぷり！</p>	<p>室内の温度・湿度にも 気を配りましょう。</p> <p>湿度は 70%前後</p> <p>温度は 21~24℃</p>
---	--	--

発熱、高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み...
こんな症状のときはインフルエンザかも！
早めに病院へ行き
治療を受けましょう。

スポーツの秋

準備運動をしっかりと行いけがをしないように
細心の注意を払うのは当然ですが...
もしけがをしたらときはどうする！?

<p>あり傷... や切り傷などで出血しているときは... 水道水で 汚れを洗い流し、 清潔なタオルやガーゼで傷口を おさえて血が止まるのを待ちます。</p>	<p>鼻血... 鼻をつまんで下を向く。 ほかほか止まらないうちは、 鼻の上部を冷たい タオルで冷やします。</p>
<p>だぼく・ねんざ つきゆび"には... Rest: 動かさず安静に! Ice: 氷のうなどで冷やす!</p>	<p>心配が残る場合は+号診してみよう。 おぼえておいてね♡ RICE療法 Compression: 伸びる布帯を巻くなどして圧迫する! Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!</p>

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いました。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います。

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...と思いついてはいられないのです。

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、かぜと思いついて、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。

今月の保健目標

生活リズムを整えよう

まだまだ暑い日が続きます。
水筒を持たせてください。
冷水機は感染予防のため使用できません

