

ほけんだより 9月

家庭数配付

令和3年9月2日
佐世保市立広田小学校
保健室

保健室から こんにちは

長い夏休みが終わりました。子どもたちも保護者の皆様も、この夏休みにそれぞれの素敵な思い出ができたことだと思います。今年の夏は、コロナウイルス感染症の感染拡大に加え、猛暑や記録的な大雨など、心配な日が続きましたね。体調など崩さず、元気に過ごせましたか？9月に入っても残暑が厳しく、蒸し暑い日が続きます。早寝早起き朝ごはんの規則正しい生活リズムで、元気いっぱい前期後半をスタートさせましょう！

・◇◇◇◇◇ 9月の保健目標 ◇◇◇◇◇

規則正しい生活をしよう



熱中症に気をつけよう！！

・◇◇◇◇◇ 9月の身体測定 ◇◇◇◇◇

日程	学年
3日(金)	6年
6日(月)	5年
7日(火)	4年
8日(水)	3年
9日(木)	2年
10日(金)	1年
13日(月)	特支

身長・体重の測定
爪の衛生検査・各学年
に合わせた保健指導を
行います。



長崎県でも感染者のほとんどが置き換わっている新型コロナウイルスの「デルタ株」って？

- ・一般的にウイルスは増殖や感染を繰り返す中で、少しずつ変異していくものです。
- ・コロナウイルスをはじめとするウイルスは、遺伝子の変異の過程で、他の人に感染させる効率を上げたり、ワクチンなどで作られた体を守る働き（免疫）から逃れたりする効果を強めることがあります。
- ・新型コロナウイルスも、約2週間くらいでこの変異が起きているものと考えられています。
- ・既存株でも変異株でも症状の違いはなく、頻度の高い症状としては、発熱、せき、鼻水、下痢、頭痛などです。
- ・現在主流となっているデルタ株は、これまで流行していた株（既存株）に比べ、1人の感染した人から他の人へ感染させる力が強いことが知られています。若年層への感染力も強いと言われています。

変異株であっても、予防方法はこれまでと同様に有効です！！！！

～3密(密集・密接・密閉)や特にリスクの高い5つの場面の回避、

適切なマスクの着用、手洗いの徹底など～

長崎県は「まん延防止等重点措置地域」に指定されています。

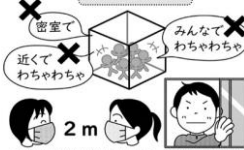
- 不要・不急の外出を控え、感染防止につとめる
- マスクの着用
- 毎朝熱をはかる（無自覚でも発熱していることがある）
- 十分な睡眠、3食しっかり食べる、適度に体を動かす⇒生活リズムをととのえ、免疫力を高めましょう！
- 石けんでよく手を洗う（帰宅時の洗顔も効果的）
- 手指・物の消毒
- 同居家族以外との食事を控える
- 三密をさける（×密閉×密接×密集）

（引用元：厚生労働省 HP、日本小児科学会 HP）

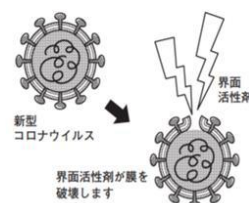
症状なくてもマスク着用



3密を避ける



規則正しい生活



こまめに健康観察 しっかり報告



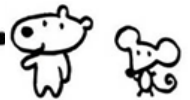
手洗い 消毒 30秒



石けんに含まれる界面活性剤は
ウイルスの感染力を弱くする働きがあります。

夏休みの機会を利用して、むし歯などの治療はお済みでしょうか。治療が終わったら、受診結果の用紙を担当までご提出ください。紛失された場合は、受診済みの連絡をいただければ再発行の必要はありません。また、視力カードをもらったお子さんと、今回は受診をせず経過を観察するという場合も、保護者様の確認印を押し、担任までご提出ください。

(視力カードは、6年間使用します。) その他、お子さんの身体面等で変わったことや、気になることがありましたら、学校までご連絡ください。よろしくお願いいたします。



応急処置、できるかな?

さまざまなけがの手当

すり傷・切り傷 すぐに傷口やその周辺を水で洗い流しましょう。血が出ている場合には、水で洗ってから清潔なガーゼやハンカチなどでおさえて、血を止めます。 	打ばく・ねんざ 応急手当の基本は、まずは氷などで冷やすことです。けがをした部分は無理に動かしたり、温めたりせず、安静にしましょう。 
やけど すぐに流水や水で冷やすようにしましょう。痛みが軽くなるまで冷やします。冷やすことにより、皮ふの深い部分までやけどが進むことをおさえることができます。 	鼻血 下を向いて、親指と人差し指で鼻をおさえます。鼻の入り口近くの細い血管から出血するので、この部分を5～10分間ほどおさえていると、自然におさまります。 

9月9日は救急の日です!!

「99」は「きゅうきゅう」とよめることから、9月9日は「救急の日」とされています。

おうちでけがや病気をしたときにすぐに対応できるように、包帯や薬などをまとめて入れた「救急箱」はありますか? 家になれば1つは用意しておきましょう。

ある場合は、必要なものがそろっているか、使用期限がきれていないかをうちの人と一緒にチェックしてみましょう。

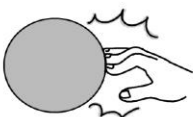


どちらが正しい?

救急処置ミニクイズ

A ころんですりむいたときは…?

- ①水道の水できずを洗い流す
- ②きずにすぐばんそうこうをはる



B つきゆびをしたときは…?

- ①あたためて引っぱる
- ②冷やして動かさないようにする



C 頭に「こぶ」ができたときは…?

- ①冷たいタオルをあてる
- ②あたたかいタオルをあてる



D 足がつってしまったときは…?

- ①冷やしながら強めにたたく
- ②あたためながらマッサージする

カラダのチカラ! しぜんちゆ力 とは

わたしたちが生まれながらにもっている、けがや病気をなおす力やしくみを広くまとめて「しぜんちゆ力」といいます。ころんでひざをちょっとすりむいても、また少し熱っぽく感じて、あるていど時間がたつとなおって元気になるのはこの力によるもの。また、もっと重いけがや病気で薬を飲んだり手術を受けたりする必要があるときも、体にどのくらいのしぜんちゆ力をもっているかでなおりがちがってきます。



では、しぜんちゆ力を高めるにはどうしたらよいでしょうか。十分なえいようと休よう、また運動で血のめぐりをよくすること・体をきたえることが必要だといわれています。つまり、きちんとした生活習慣「食事」「すいみん(休よう)」「運動」を日頃から続けることが病気やけがの予防だけでなく、早くなおすことにもつながるのです。

