

ほけんだより9月号

箸蔵小学校
H23. 9



なつやす お がっき なつやす しゅくだい
夏休みも終わり、2学期がスタートしましたね。夏休みの宿題
お ねぶそく ひと こんげつ たの
が終わらずに、寝不足の人はいませんか？今月は、みんなの楽しみ
にしている運動会がありますね。はやねはやお あさき げんき さん
加できるようにしましょう。

熱中症に気をつけよう

がつ 9月に入っても、まだまだ暑い日が続いています。運動会の練習も始まるので、次のことに気をつけましょう。



ねっちゅうしょう
熱中症の
よぼうほう
予防法



すいぶん たいりょう
こまめに水分をとる(大量のあせをかいたとき
はスポーツドリンクやうすい食塩水で)

ぼしょ きゅう
すずしい場所での休けい



す ふう き
あせをよく吸う服を着る



そと
外ではぼうしをかぶる



しつない
室内でスポーツをするときは、
かぜとお
風通しをよくする



「室内だから」「気温が 30 度になっていないから」と油断しないこと

うんどうちゅう たいちゅう わる
もしも運動中に体調が悪くなったら、

はや ちか せんせい つた
早めに近くにいる先生に伝えましょう

生活リズムはだいじょうぶ？

なつやす ちゅう せいかつ
夏休み中に生活リズムをくずしてないかな？ ふうり返ってみよう。



まいにち あさ
毎日、朝ごはんを
た
食べている



はやね はやお
早寝早起が
できている



まいあさ はいべん
毎朝、排便が
できている

がつ にち
9月9日は

きゅうきゅう ひ
救急の日

ただ おうきゅう てあて 正しい応急手当はどっち？

どれくらい応急手当について知っているかな？
クイズに挑戦してみよう★☆☆



- ころんでひざをすりむいた
- A すぐにばんそうこうをはる
 - B 水できれいに傷口を洗う

正しい
正解はB

ころんでよごれた傷口をそのままにして
おくと、バイキンが増えます。きれ
いに水で洗い流しましょう。

はなぢ
鼻血がでた。鼻の穴にガーゼをつめ
て・・・

- A 鼻をつまんで
下を向く
- B 血が垂れないよう
上を向く



正しい
正解はA

鼻血が出たときに上を向くと、血がのどを通
り気分が悪くなるので、下を向いた方がいい
ですよ。氷などで、鼻やおでこを冷やすのも
いいですね。



まだまだ要注意です☆熱中症

夏休みも終わり2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続いております。

新聞やテレビ等で報道されていますように、9月以降も気温の高い日が続くことが予想され、熱中症が心配されます。運動会の練習も始まりますので、お子様の健康管理についてご家庭でも心掛けてくださいますようお願いいたします。

子どもたちが、全員元気で生活することができますようご協力をお願いします。

【学校での熱中症予防対策について】

- 1 朝や日常の健康観察により、子どもの健康状態をしっかり把握する。
- 2 体が暑さに慣れていないときに多く発生するため、短時間で軽めの運動から始め、徐々に慣らしていく。
- 3 こまめに水分補給や休憩をとるように心がける。
- 4 毎日、環境省熱中症情報サイトにより熱中症危険度を把握し、運動時は、休憩・水分補給・活動変更等の参考にする。
- 5 学校にスポーツドリンクを常備しておき、体調異常の児童がいる場合は、必要に応じて飲用させる。

保護者の方へお願いします

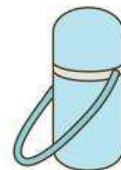


1 登校前の健康観察について

体調が悪いと体温調節能力が低下し、熱中症を発症しやすくなります。疲労、発熱、下痢など体調不良のときは、担任に報告し無理をさせないように配慮をしてください。

2 水分補給のため、水筒の持参

お子さまのお茶が足りているか確認しながら、不足することのないよう十分に持たせてください。



3 帽子の持参

外での運動が多くなるので、必ず帽子を持たせるようにしてください。

流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)が流行しています

流行性耳下腺炎とは、おたふくかぜとも呼ばれており「ムンプスウイルス」が原因となります。夏休み中に本校や近隣の小学校でも感染者が出ていますので、注意をしていただきたいです。



潜伏期間

2～3週間と長いのが特徴です。

感染経路

感染している人のくしゃみや咳、だ液から空気中に飛び散ってウイルスが体内に入ることにより感染します。

症状

発熱や食欲不振・頭痛・体のだるさから始まり、3日目くらいに食事時に耳の痛み・耳下腺(耳の後ろ)の腫れがでてきます。腫れは多くの場合は両方ですが片方だけのこともあり、3～7日持続します。

流行性耳下腺炎は、学校保健安全法で**出席停止**となっています。期間は「**耳下腺の腫れがなくなるまで**」です。毎朝、健康観察をしていただき、症状がある場合は、学校へ連絡をして欠席するようお願いいたします。

予防法

予防接種を受けることが、効果的な予防法です。しかし、任意の接種となりますので、かかりつけの医療機関に相談してください。

他には・・・「手洗い」と「うがい」の指導をお願いします。

家族に感染者がいる場合など、**患者との接触を控える**など注意してください。

合併症

髄膜炎、脳炎、心筋炎、精巣炎、卵巣炎などがあります。

下記の症状がある場合は、病院を受診していても再度受診をしてください。

- ひどい頭痛や発熱、嘔吐、下痢、けいれんがある
- 1週間以上たつのに、耳下腺の腫れがひかない
- 熱が5日間以上続く

