

# すくすく - 8・9月号 -

夏休みは楽しく過ごせましたか？けがなどはなかったでしょうか。今日から2学期が始まります。2学期は行事も多く、すこしあわただしい日々になるかもしれません。なにごとにも前向きに取り組めることが一番ですが、「いつでも」「だれでも」できるわけではありません。疲れたときには少し休けいしても大丈夫です。無理なく、楽しい2学期にしてください。



1学期、けがで保健室に来た人は全部で198人でした。多くの人と一緒に過ごす学校では、どうしてもけがが多くなります。けがを防ぐ方法や、けがをしたときにどうしたらいいのか、考えてみましょう。

**そのケガ、どうすれば防げた？**

授業に遅れそうに走っていたら、廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

よそ見をして歩いていたら、濡れていた廊下で滑って転んだ

ふざけて傘を振り回していたら、隣にいた子に当たった

このくらいなら大丈夫だと思って、階段から飛び降りてねんざした

自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう

こまにしょうでもよく聞く話・・・かも？

けがをしたときの手当の方法は、日々新しいものになっていっています。例えば、すり傷は、ほとんどの場合、水で洗って清潔にしておけば大丈夫です。「RICE処置」と言われていたものも、「PRICE処置」「POLICE処置」などに変わっています。興味がある人は、調べてみましょう！

**できるよになろう**  
おうきゅうてあて  
**応急手当**

**打撲・ねんざ**  
冷やして安静にする

**すり傷**  
傷口の砂や泥を水で洗う

**切り傷**  
傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる

**やけど**  
痛みがなくなるまで、流水で冷やす

かんせんしょう  
**感染症と**  
 しゅっせきていしきかん  
**出席停止期間**

5月8日以降、学校での感染症による出席停止の取り扱いは以下のように  
 なっています。感染症にかかっていると診断された場合には、学校ま  
 でご連絡ください。

感染症	出席停止期間
新型コロナウイルス感染症	発症した後五日を経過し、かつ、症状が軽快した後一日を経過するまで
インフルエンザ	発症した後五日を経過し、かつ、解熱した後二日を経過するまで
百日咳	特有の咳が消失するまで、または、五日間の適正な抗菌薬療法が終了するまで
麻疹	解熱した後三日を経過するまで
流行性耳下腺炎	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が始まった後五日を経過し、かつ、全身状態が 良好となるまで
風疹	発疹が消失するまで
水痘	すべての発疹が痂皮化するまで
咽頭結膜熱	主要症状が消退した後二日を経過するまで
その他	医師において感染のおそれがないと認めるまで (例) 溶連菌感染症、ヘルパンギーナ、RSウイルス、感染性胃腸炎等

\* 保護者の方へ \*

- ・来週から学年ごとに2学期の発育測定を行います。結果は、健康手帳を持ち帰りますのでご確認ください。  
 うしろのページに成長曲線もありますので、成長の記録をつけていただくと良いと思います。(アプリな  
 ども便利です。)  
 「身長のものび」「体重の減少」「やせ傾向」「肥満傾向」等で気になることがありましたら、  
 お気軽に保健室までご相談ください。なお、健康手帳は、捺印の上お子さんに持たせてください。
- ・今回の発育測定の結果、「高度肥満」(肥満度 50%以上)の児童には、健康手帳とは別に詳細な結果をお渡  
 しします。ぜひお読みいただき、ご家庭での生活習慣の見直し等にお役立てください。
- ・歯科検診について、夏休み中に受診をしていただいた方は用紙を学校までご提出ください。

ほけんもくひょう げんき うんどう  
**9月の保健目標:元気に運動しよう**

さいごに

夏の疲労、  
 残って  
 いませんか?



まだまだ暑さが残る9月。だ  
 るさや疲れを感じたら、それは  
 夏の疲労が残っているのかも。  
 そんなときは、自分なりの工夫  
 で体調を整えましょう。おすす  
 めのポイントは次の通りです。

- ・生活リズムを見直す  
 (早寝早起き、朝ごはん)
- ・予定を詰め込みすぎない  
 (ゆったりモード)

- ・ぐっすり眠る(寝る前にスマ  
 ホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・冷たい清涼飲料水やアイス  
 などを摂りすぎない  
 自分の健康を守るのは、自  
 分です! だるさや疲れは、  
 「休みたい!」という体からの  
 メッセージです。体をいたわっ  
 てあげてね。