

ほけんだより9月

令和7年9月12日
千代田東部小学校
保健室

生活リズムを学校モードに切り替えられていますか？2学期はたくさんの行事があります。

さて、体育大会の練習が始まりますが、まだまだ暑い日も続きそうです。朝から練習をしますので、十分な睡眠をとり、朝ご飯をしっかり食べることで熱中症を予防しましょう。ステキな体育大会になるように、怪我と熱中症に気をつけながら練習しましょうね。具合が悪くなったらすぐに教えてください。

けがの手当て

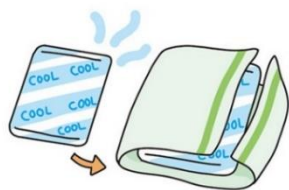
ケガが増えるこの時期ですが、自分でできる応急手当やけがの予防について知り、取り組んでいきましょう。

ケガをして 「冷やす」ときに気をつけること

ケガをしたところを冷やすときには、次のことに注意しましょう。

①保冷剤

肌に直接ふれないようにタオルなどで巻く。



②氷のう

冷凍庫から出したばかりの氷は冷たすぎるので、少し溶けている氷を使うか、袋に氷といしょに水も少し入れて使う。



③冷やす時間

20分くらい冷やした後、いったん外す。痛みが出たら、また20分くらい冷やす。



冷やしても痛みやはれが続くときは、なるべくはやくお医者さんでみてもらいましょう。

④やけどの場合

すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合は、やぶかないようにする。



応急 手当

〇×クイズ？

次の応急手当は正しい？ それともまちがっている？
〇か×かで答えてね。



Q1

すりきずには、
すぐに絆創膏を
貼る。



Q2

鼻血が出たら、
上を向く。



Q3

つきゆびをした
ら、動かさず
によく冷やす。



こたえ

1... ×
(水道水でよく洗います)

2... ×
(下を向き、
小鼻を強くつまみます)

3... ○
(無理にひっぱって
のばすのはダメです)

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下が
り、注意が散るため

慣れていない



動きが無理が
出、失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠
き、動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注
意が不十分になるため

保護者の方へ

9月も暑さが続く予報が出ています。9月中旬からは体育大会の練習も始まり、熱中症など子供たちの体調が心配されます。ご家庭でも、十分な量の水筒とタオルを持たせる等、お子様の健康管理をよろしくお願いいたします。スポーツドリンクを持たせる際は、併せてお茶もお願いします。

お子様の健康面で心配なことがありましたら、担任もしくは養護教諭までご連絡ください。

～4年生の保護者の方へ～

10月に4年生の希望者を対象に色覚検査を行います。後日、書類を配布しますので希望の有無を記載して学校まで提出をお願いいたします。

○インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の出席停止期間を載せています。

今一度ご確認をお願いいたします。

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は**発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで**、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は**発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。**



インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合	発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合	発熱				解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合	有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合	有症状					症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

有症状 インフルエンザ…悪寒、頭痛、高熱 など

新型コロナウイルス感染症…発熱、咳、全身倦怠感等の感冒様症状 など

