



9月の保健目標

生活リズムを整えよう

令和4年9月2日 三笠小 保健室

いよいよ2学期が始まりました。2学期は、プール学習やスポーツデー、修学旅行等、たくさんの行事があります。充実した2学期になるよう、がんばりましょう！ 新型コロナウイルス感染症が全国的に大流行しており、心配な状況が続いています。2学期も、「手洗い・うがい」「マスク」「人混みにはなるべく出かけない」などの基本的な予防をしっかりと行くと共に、「早寝・早起き・朝ごはん」で病気に負けない強い体をつくりましょう。

9月の保健行事

○身体測定 2日(金) 5,6年生 5日(月) 3,4年生 6日(火) 1,2年生

※服装：半袖・半ズボン、髪の毛を頭の上で結ばないこと。

○清潔検査 15日(木) 1,3,5年生 16日(金) 2,4,6年生



◆衣服の調節をしよう！……………

暑い？ 寒い？ 何を着よう？

9月。暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。お子さんの服選びのポイントは…



汗 対策に下着は必須

汗をかいたままにしておくとかぜや皮膚炎などの原因になることも。汗を吸う素材のものを選びましょう。

秋 のオシャレは重ね着で

朝晩は急に冷え込むことがあるので、体調を崩してしまうかもしれません。脱ぎ着しやすいもので上手に調節を。

声 かけが学びのチャンス

「これで体のきれいを守ってくれるよ」「少し涼しいから上着を着ようね」と、理由や必要性をわかりやすく説明してあげましょう。自分で考えるきっかけになりますよ。



まだまだ夏休みモードのあなたは…



◆プール学習について……………

プールの学習

元気に楽しむために

- ☒ 朝ごはんは食べましたか？
- ☒ 睡眠は十分とれましたか？
- ☒ 顔色は悪くありませんか？
- ☒ ケガをしているところはありますか？



気になることがある人は、先生に相談しましょう

※プール学習でも、特に着替えや移動の際に話をしないよう注意し、感染症予防に努めます。プール水は、遊離残留塩素濃度が0.4~1.0mg/lと基準が定められており、基準に沿って調節しています。水を介しての感染は基本的にはありません。

爪(つめ)をきれいに切りましょう！







爪のケガが意外と多く見られます。爪が長いと、何かに引っかかって爪が割れたりはがれたりするケガをするかもしれません。また、友達を傷つけてしまうかもしれません。

少しずつ自分で切る練習もしましょう！



◆自分でできるけがの手当ての方法を覚えよう！…………

おほえとおう こんなときどうする？

<p>ボールがあたった</p> <p>+ ビニール袋に氷を入れて冷やす</p> 	<p>目にゴミが入った</p> <p>+ 洗面器に水を入れてまばたきをする</p> 
<p>ひざをすりむいた</p> <p>+ 傷口の汚れを洗い流す</p> 	<p>鼻血が出た</p> <p>+ 小鼻をつまんで下を向く</p> 
<p>足首をひねった</p> <p>+ 安静にして冷やす</p> 	<p>ゆびを切った</p> <p>+ 清潔なガーゼやハンカチをあて、おさえる</p> 



三笠小のAEDは体育館に入ってすぐ左側の壁にあります。



◆新型コロナウイルスについて

＜もし、発熱等の心配な症状があったら・・・＞ 茨城県HPより

- ・かかりつけ医等、身近な医療機関に電話連絡をした上で受診する。
- ・かかりつけ医がない場合は、受診・相談センターに相談する。（医療機関を案内してもらえる）

※医療機関にかかる際は、受診前に必ず電話相談をし、通院時間を決定してください。通院時間を厳守し、マスクを着用してください。

◎茨城県新型コロナウイルス感染症受診・相談センター

8時半～22時（土日・祝祭日含む）029-301-3200

◎潮来保健所 9時～17時（平日のみ）0299-66-2114

＜新型コロナウイルスに感染したら＞

- ・学校は「出席停止」。原則、発症から10日間は自宅で療養してください。

＜濃厚接触者になったら＞

- ・学校は「出席停止」。患者の発症日または住居内で感染対策を講じた日の遅い方を0日目として5日間（6日目解除）は自宅で療養してください。

※なお、国から待機期間短縮についての指針が出されていますが、できるだけ5日間の自宅待機にご協力をお願いします。

＜自分や家族の体調が悪いときは＞

- ・学校は「出席停止」となります。自宅で療養をお願いします。

※療養していて登校する場合、「陰性証明」等は必要ありません。

※体調がよければ、オンライン学習が可能なものもあります。担任にご相談ください。

ふだんから知っておきたい

胸骨圧迫の？

Q. 胸骨圧迫はなぜするの？

胸骨を強く押して、止まった心臓の代わりに血液を送りだすためです。

Q. なぜ1分間に100～120回？

圧迫すると心臓から血液が送りだされ、圧迫をゆめると血液は心臓に戻ります。圧迫を急ぐと、血液は十分送りだされません。遅すぎず、早すぎないのが大事。

Q. 心臓が止まっていないのに胸骨圧迫をしても大丈夫？

大丈夫です。心停止の判断は難しいので、迷ったら胸骨圧迫です。また、心臓が止まった直後にあえぐような呼吸をすることがあります。呼吸がいつもと違う場合も胸骨圧迫をします。



心停止から1分ごとに救命率は7～10%下がります。
迷わず、勇気をだして胸骨圧迫です！