

## ほけんだより9月

令和2年8月28日(金)  
高岡市立福岡小学校 保健室  
NO. 7



2学期が始まり1週間がたちました。この時期は、夏の暑さで体力が奪われること、1日の気温差が大きいことなどからとても疲れやすくなります。早寝・早起きを心がける、朝ご飯をしっかりと食べるなど、生活リズムを整え、2学期も元気に楽しい学校生活を送ってほしいと思います。

また、2学期は、学校医検診や身体・視力測定等、保健行事が続きます。体調を整えて検診をうけられるよう、ご協力よろしくをお願いします。



これが  
いちばん  
難しかったりして～

## 2学期 身体・視力測定

8月31日(月)	身体・視力測定	5年
9月 2日(水)	身体・視力測定	特支・2年
3日(木)	身体・視力測定	1年
7日(月)	身体・視力測定	6年
8日(火)	身体・視力測定	3年
9日(水)	身体・視力測定	4年

## 今後の学校医検診

9月 4日(金)	心臓検診	1年・4年一部
10日(木)	耳鼻科検診	特支・1・6年
16日(水)	眼科検診	特支・2・3・4年
17日(木)	耳鼻科検診	3・4年
24日(木)	耳鼻科検診	2・5年
30日(水)	歯科検診	特支・1・5・6年
10月1日(木)	歯科検診	2・3・4年
8日(木)	たかおかキッズ健診	4年希望者

2学期フッ化物洗口は、9月11日(金)より開始します

## インフルエンザの治り報告書の様式が変わります



インフルエンザが治りし、登校するときは、「治り報告書」を提出していただいております。この度、この報告書の様式が変更となりました。詳細は、後日、福岡小ホームページに掲載予定です。

<よくある質問への回答>

- ・ 保護者の方に記入していただくものであり、医療機関で記入してもらうものではありません。
- ・ インフルエンザは発症後5日間かつ解熱後2日間は出席停止期間です。どちらも満たしていないと登校できません。分からないときは、医師等にご相談ください。
- ・ この用紙は、①学校に取りに来る、②兄弟姉妹がもってくる、③福岡小ホームページからダウンロードする、のいずれかの方法で受け取ることができます。

## 元気レンジャーウィークが始まります！

本校では、子供たちの規則正しい生活習慣の確立に向けて、「元気レンジャーウィーク」を実施します。これは、ご家庭で健康についての目当てを立てて、規則正しい生活習慣づくりに取り組んでいただくことで、よりよい生活習慣の定着を図ることを目的としています。

ご家族みなさんで取り組んでいただいたり、お子さんの頑張りをほめていただいたりすることで、子供たちはやる気をもって取り組みます。詳しくは、後日お知らせさせていただきます。

実施期間

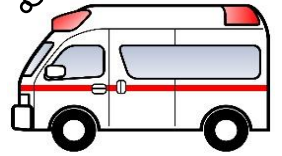
第1回	9月 14日(月)～	9月 18日(金)
第2回	1月 25日(月)～	1月 29日(金)

ご協力よろしく  
・お願いします!



# 9月9日は救急の日

お子さんと一緒に  
お読みください



けがをした時、正しい手当ての方法を知っていると、その後の傷の状態や治りがよくなります。正しい手当ての方法を知り、自分や友達がけがをした際に、自信をもって手当てができるようにしましょう。

**自分でできる**

**応急手当の基本は3つ**

**こんなときは**

●保健室または病院へ

- 痛くて動かせない。
- 変色したり、変形したりしている。
- 出血量が多い。
- 気分（顔色）が悪い。
- 冷や汗が出ている。

洗う	冷やす	押さえる
<p><b>すり傷</b>      <b>目にゴミが入った</b></p> <p>水道の流水で、傷口を洗い流す。</p> <p>洗面器の水の中で、まばたきをする。</p> <p><b>知識</b> 薬品がかかったり、動物にかまれたりしたときも、まず流水で洗います。</p>	<p><b>やけど</b>      <b>突き指・打撲</b></p> <p>水道の流水で、痛みがさがまるまで。</p> <p>氷を入れたビニール袋で、20分間。</p> <p><b>知識</b> やけどの範囲が広いときは、服の上から水をかけて冷やします。</p>	<p><b>切り傷</b>      <b>鼻血</b></p> <p>清潔なハンカチなどを傷口に当てて。</p> <p>顔を下に向け、鼻をつまむ。</p> <p><b>知識</b> 鼻血の手当てをしている間は、ゆっくりと、口で呼吸します。</p>
<p>何のために？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●傷口の汚れを洗い流して、きれいにする。</li> <li>●傷をつけずに、異物を取る。</li> <li>●水道水の塩素には、消毒の効果も。</li> </ul>	<p>何のために？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●やけどをした部分の温度を下げる。</li> <li>●腫れや痛みをおさえる。</li> <li>●ケガの回復を助ける。</li> </ul>	<p>何のために？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●圧迫することで、傷ついた血管の修復を助け、止血を早める。</li> <li>●下を向いて、のどに血が流れるのを防ぐ。</li> </ul>

**応急手当の後も自分でチェック**

- ⚠ 傷の状態（痛み、腫れ、変形）や傷口の変化に注意。
- ⚠ 自分で「何かおかしい」と思ったら、すぐ家の人に相談すること。

## けがをしないために・・・

- 規則正しい生活をして、体調を整える。  
(寝不足は、集中力が低下します。)
- 運動の前は、準備運動をしっかりとする。
- 学校の中では絶対に走らない！
- 周りを見て、落ち着いて行動をする。  
(時間に余裕をもって動くといいですよ。)



## みんなが持っている体のパワー

転んですりむいてしまった人、傷口は今どうなっていますか？

ケガは細胞が傷ついた状態。この細胞には自分で自分を治す力があります。でもそれをジャマするものがあります。傷口から入ってくるバイキンです。

でも大丈夫！ 血液中にいる「白血球」がバイキンと戦い、「血小板」が傷口をふさいで、傷ついた細胞の回復をサポートします。

みなさんの体にはこんなにすごい力があるので、ちょっとしたケガなら、何日か経つと治ってしまいます。ケガをしたときは傷口の汚れやバイキンをきれいに洗い流して、細胞たちを助けてあげてね。



## Q. ろう下を走るの、どうしてダメなの？

## A. ずばい、大きなけがにつながる危険だから！

＜実際に他の学校であった例＞

- ① ろう下を走っていたら、友達とぶつかり、窓ガラスの方へ飛ばされた。割れたガラスがささり、出血した。
  - ③ 雨の日に、ろう下を走ったら、ぬれていたので、滑って転んだ。頭を床に強く打ち、病院へ行った。
- 本校でも、ろう下を走っている人がいます。大変危険なことですので、自分のためにも友達のためにも、気を付けましょう！**