



今泉小学校  
 令和6年度 第5号  
 おうちの人と一緒に  
 よ読みましょう！！

少し涼しくなる秋への変わり目、9月10日ごろを「草露白（くさのつゆしろし）」と言います。昼と夜の気温差が大きいと、草の上におりた露が白く見えることが由来です。そして、「朝露がおりると晴れる」という天気のことわざもあるそうです。

晴れの日は、まだ暑いですね。服装で上手に調節しましょう。

今月の保健目標

大きなけがを防ごう



9月の予定

12日(木)	薬物乱用防止教室	6年生
26日(木)	身長体重視力測定	いずみ
27日(金)	身長体重視力測定	1年生
30日(月)	身長体重視力測定	2年生



10月1日(火)～10月4日(金)に3年生から6年生の身長体重視力測定を実施予定です。

身長体重視力測定の注意事項

- 身長を正しく測定するために、測定の日、頭の上で髪を結ばないようにしてください。
- 眼鏡を使っている人は持ってきてください。

宇都宮市では手足口病が警報レベルで流行しています。



※警報レベルとは「大きな流行が発生または継続しつつあると疑われること」を示します。

手足口病と医師の診断を受けた際には、学校のHPまたは、宇都宮市のHPに掲載してあります『登校届』を保護者の方が記入し提出するようお願いいたします。

\*手足口病での欠席は出席停止扱いになります。

《主な症状》 口の中や手、足を中心に出来る水泡性の発疹、

38度以下の発熱（発症した人の約3分の1）

《登校のめやす》 発熱や口腔内の水疱・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること

《予防のポイント》 食事前、トイレの後などには手洗い、うがいをしましょう。

特に、発疹が消えた後も2週間から4週間は便の中にウイルスが排せつされるため手洗いを徹底しましょう。 《参考 宇都宮市HP 厚生労働省HP》

\*厚生労働省で作成した手足口病感染症対策チラシについてリンクを載せておきますので参考にしてください。

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001281495.pdf>

# 運動前にチェック! ケガを防ごう!

**爪は切ってありますか?**  
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。



**靴のサイズは合っていますか?**  
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。



**前日はよく寝ましたか?**  
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



**朝食は食べましたか?**  
体や脳がエネルギー不足だと思っただよ動けません。



**準備運動はしましたか?**  
急に体を動かすとケガをしやすくなります。

## Q. 私は誰でしょう?

ヒントから推理してみましょう。

私は狭いところが好きです



長い耳がチャームポイント

放っておくと歯がすぐ伸びてきます

### A. うさぎ

うさぎは歯がすぐ伸びるのでいろんなものをかじりたがります。ものを噛んで歯をすり減らさないと、歯が伸びすぎてごはんを上手く食べられなくなるからです。人間も、むし歯のほか、無意識にしている食いしばりや歯ぎしりが原因で歯がすり減ってしまうことがあります。うさぎのように生えてはきません。気になる場所があったら歯医者さんと相談しましょう。



# 救急要請マニュアル



一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

<p><b>1 「119」とダイヤルして電話をかける</b></p> <p>スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。</p>	<p><b>2 まずは落ち着いて</b></p> <p>ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。</p>	<p><b>3 救急であることを伝える</b></p> <p>火事ですか? 救急ですか? 救急です</p>
<p><b>4 来てほしい場所(住所)を伝える</b></p> <p>図書館の前です</p> <p>わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標(現在地を示す番号)や建物名などを確認できます。</p>	<p><b>5 具合が悪い人の年齢を伝える</b></p> <p>70才くらいの女性です</p> <p>大体の年齢(何才くらいに見える)を伝えるので大丈夫です。</p>	<p><b>6 自分の名前と連絡先を伝える</b></p> <p>救急車が迷ってしまったときに電話がかかってくる場合があります。</p>

**AEDを持ってきて!**  
と言われたら  
**外でAEDを上手に探す方法**

♥「日本全国AEDマップ」とスマホで検索  
WEBの地図上でAEDの場所を探すことができるサイトがいくつかあります。  
日本全国AEDマップ

♥人が集まる場所などを探す  
市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに  
本校のAEDの場所は  
**たいいくかんしょうめんいりぐち 体育館正面入り口**