

ほけんだより



宇都宮市立石井小学校
保健室

今年の夏は暑い日が続きましたが、夏休み中は元気に過ごせましたか？
夏休みが明けて1週間がたちますが、疲れはたまっていませんか？
毎日元気に過ごせるようにしっかり睡眠をとりましょう。夏休み中に乱れてしまった生活リズムは、朝の早起きで整えましょう。

まだまだ暑い日が続きます。熱中症対策も続けましょう。体調を崩さないように気をつけて生活できるといいですね。



9月の保健目標 **何でも食べて体をきたえよう**

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ががあります。

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け動けません。

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。



くつを正しく選んで正しくはこう



くつのサイズチェック！



どこにあるか知っていますか？

いしいしやう たいいくかん
石井小は体育館にあるよ！



AED

しんぞう と じやうたい もど けいごう せいじやう
心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



非常口

ひじょうぐち
地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。



公衆電話

こうしゆうでんわ
駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて携帯電話がつながりにくい時でもつながりやすいです。

もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう



保護者の方へ

1 学期後半がスタートしました。夏休みが明けてからのお子様の体調はいかがでしょう。学校が始まってから、お子様がマイコプラズマ感染症に罹患したとのご連絡をいただく機会が多くなっています。夏の疲れも出てくる頃ですので、体調がすぐれないときは、お家で休養を取ったり、受診を検討したりしてみてください。

マイコプラズマ感染症とは

- * 「Mycoplasma pneumoniae」という病原体によって引き起こされる呼吸器感染症
- * 潜伏期間が2～3週間と長い
- * 症状は、発熱や乾いた咳が長く続く(3～4週間)
- * 小中学生の肺炎の代表的な原因
- * 感染経路は飛沫感染と接触感染
- * 登校の目安：発熱や激しい咳が治まっていること
(食事や夜間の睡眠がいつも通り取れる状況になるまではしっかり療養すること。)

災害時に必要な水の量はどれくらい？



大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

飲用水

命を守るための水

必要量

1人あたり1日 3ℓ
最低でも3日分
(=2ℓペットボトル約5本)

生活用水

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

必要量

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。



ぜひできることからやってみてください

たんこぶの中身は？

ゴツン! と頭をぶつけた時、ぼっこりとふくらんだたんこぶができることがありますね。このたんこぶの中につまっているもの、何か知っていますか？ 実は血です。頭の皮膚は薄く、小さな血管がたくさん通っています。頭をぶつくとそれらの血管が簡単に切れてしまい、血が出ます。でも、ぶつけただけでは血管だけが切れて表面の皮膚は切れていないので、血が外に出てこず、皮膚の下にたまってふくらみます。これがたんこぶです。



頭を打ったら保健室へ

頭のケガは病院で診てもらったほうが良いことも多いので、たんこぶができたときは保健室に来てください。

