

ほけんだより

横川西小学校
保健室
9月 No.7

緊急事態宣言が延長され、学校でも、今まで以上に感染症予防対策を頑張っているみなさんの様子が
見られます。その反面、朝、お家で熱を測ってくるのを忘れて登校してしまう人もちらほら・・・。

「自分だけは大丈夫」「少しくらいなら、たまにはいいよね・・・」など、誰もがどこかにもっている
持ちを、もう一度ひきしめていきましょう。

一人一人が、気をひきしめて生活していくことで、きっと良い方向にたどり着くことと思います。

応急手当クイズ



こんな場合、あなたはどうしますか？
あなたの「応急手当力」を
ためしてみよう！

すりきず

- A：水で、砂や汚れを洗う。
B：すぐに、ばんそうこうを貼る。



はなぢ 鼻血

- A：上を向いて首の後ろをトントンたたく。
B：少し下を向いて、小鼻をおさえる。



つき指

- A：冷たい水や氷で、冷やす。
B：指をひっぱる。



めにゴミ

- A：水で洗い流す。
B：ゴシゴシ目をこする。



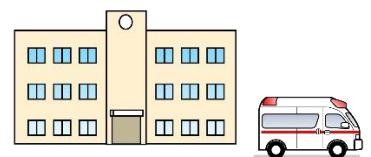
ねっちゅうしょう 熱中症の予防

- A：水分をいっきに飲む。
B：少しずつ、何回も分けて水分を
とる。



きゅうきゅうしゃ 救急車をよぶ

- A：119に電話する。
B：119に電話する。



このページは、横川西小学校の保健室で作成されました。お問い合わせは、横川西小学校保健室まで。

けがをしないためには

× 慌てない

慌てっていると、けがをしやすくなるので、普段から落ち着いて行動しよう。

危険予測をする

危険な場所を確認しておき、その周辺を通るときは、いつも以上に気を付けよう！

規則正しい生活習慣

寝不足や食事抜きなどの生活は、集中力の低下を招き、事故にあたりけがをしやすくなったりします。

保護者の皆様へ

●新型コロナウイルス感染症対策に、まだまだ気が抜けない毎日です。引き続き、朝の健康観察と検温をお願いいたします。また、発熱や体調以外に、食欲等も観察していただき、普段と様子が異なる場合は、無理をさせず自宅で休養するようお願いいたします。

また、学校で具合が悪くなった場合は、すぐに早退し、ご家庭で休養していただくようになります。その際、緊急連絡先の順に電話連絡をさせていただきますので、変更等があった場合は、必ず担任までご連絡ください。

さまざまな制限のある生活が続く中、ストレスを抱える子どもたちもいるのではないかと思います。学校では、子どもたちの様子に、目を、耳を傾けていきたいと思いますので、ぜひご家庭でもご協力をお願いいたします。

●最近、「上履きがきつくて足が痛い！」と訴えて来室する児童が目立ちました。成長期の足は、骨が柔らかく変形しやすいため、注意が必要です。週末ご家庭に持ち帰った際、ぜひサイズの確認をしていただけるとありがたいです。大きすぎず、きつすぎず、足の大きさにあったサイズのものをご用意いただけたらと思います。

大きすぎる靴

足の指で踏ん張れなくて、扁平足になったり、足の指に余計な力が入るために外反母趾になったりする危険があります。

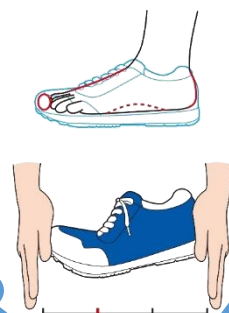
小さすぎる靴

指が丸まり、骨の成長を妨げます。



ぴったりサイズのチェックポイント

- つま先のゆとりは指がグーパーできるくらい
- 足の横がきつくない
- かかとがパカパカしない
- つま先が反りあがっている
- 足が曲がる位置で靴が曲がる
- 靴底に弾力がある



小学生の足は、1年に約1cm大きくなります。足にぴったりの靴を選んであげてください。

マスクやフェイスシールドの効果 HUFFPOST

不織布マスク

吸い込み
飛沫量
吐き出し
飛沫量

30%
20%



布マスク

吸い込み
飛沫量
吐き出し
飛沫量

55~65%
18~34%



ウレタンマスク

吸い込み
飛沫量
吐き出し
飛沫量

60~70%
50%



フェイスシールド

吸い込み
飛沫量
吐き出し
飛沫量

小さな飛沫には
効果なし
80%



スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果。豊橋技術科学大学による実験値を元にハフポスト日本版が作成

先日、学校薬剤師の富処先生より、不織布マスクの着用についてアドバイスをいただきました。

左の図からもわかるように、自分が他人にうつしてしまう「吐き出し飛沫量」は、不織布マスクの着用によって、20%程度に抑えられます。

また、暑いときは無理をせず、周りの様子を見てマスクを外すことも大切です。

マスク生活は、まだまだ続きそうです。ご家庭でもマスクの着用について、お子さんと話してみてください。