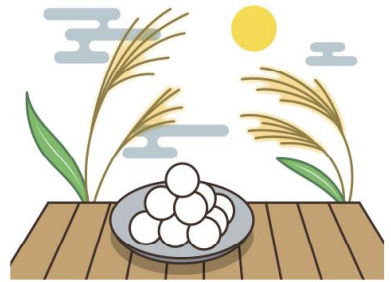




ほけんだより

No. 9
令和6年9月11日(水)
利府町立利府第三小学校
保健室

2学期が始まって2週間がたちました。「はやね はやおき 朝ごはん」で生活リズムが整ってきた頃ですね。宮城県内では新型コロナウイルス感染症やマイコプラズマ肺炎、手足口病などがみられています。体調不良時は無理せず学校を休みましょう。また、保健室でのベッド休養は寝具の共用をできるだけ避けるために、原則として行っていません。早退等やむを得ない場合は使用しますが、早めのお迎えについて御協力いただきますようお願いいたします。



今月目標 生活リズムをとれよう



夏休みの振り返りを各クラスで行いました。休み中は朝起きるのが遅くなったり、夜寝るのが遅くなったりしたようです。朝起きるのが遅くなると、朝食が遅くなったり食べられなかったりします。朝食は、午前中のエネルギーになるだけでなく、脳や腸への刺激にもなり学習や排便にも影響します。朝御飯は時間をかけてよくかんで食べましょう。

手足口病がはやってきました

保育園や幼稚園などではやっている手足口病が小学校でも見られています。その名の通り手や足、口の周りや口の中に発疹が出る感染症です。人によっては発熱や吐き気などが見られる場合もあります。手足口病は、学校感染症第三種の「その他の感染症」に当たり、診断を受けたからといって必ずしも出席停止になる病気ではありません。発熱があったり、口の中に発疹があって食事がとれなかったりと本人の症状がひどい場合にはお休み(病欠)を欠席)しましょう。排泄物の中にウイルスがでるため、おむつの処理などには注意が必要ですが、小学生の場合は、トイレの後や食事の前の石けん手洗いをしっかり行って予防するといいですね。

受診しましたか

夏休みまでに受診した人で、受診後の報告書がまだおうちにある人は、担任の先生に提出してください。保健室で記録します。視力や腎臓の病気など、小学生のうちには進行が早いものもあります。学校の健康診断は「病気を診断」することはできません。必要な人は診察や治療を受けましょう。



マニキュアなど・・・

身長を計るため裸足になったとき、足の爪にペディキュアを塗っている人がいました。小学生の爪はまだ柔らかいので傷みやすいです。手や足の爪に塗った後はその日のうちに取り除き、ケアするようにしましょう。

うん どう まえ
運動前にチェック!

ケガを防ごう!

爪は切っていますか?

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。



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。



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。

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。



どこにあるか知っていますか?



AED

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

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

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繋がりにくい時でもつながりやすいです。

AEDの設置場所は...

三小の職員室にAEDがあります。プール学習の時にはプールにも持っていきます。駅や大型商業施設、学校などにはAEDが設置されていることが多いです。近くの場所を確かめてみましょう。



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