

# 9月 ほけんだより

友和小学校 保健室  
令和4年9月2日



夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさんはどんな夏休みをすごしましたか？よかったらまた教えてくださいね。

2学期からも友和小のみんなが過ごしやすいように、8月28日にPTAの方・6年生・友和小の先生が教室やトイレなどをきれいにしてくださいました。給食室の先生も給食室をピカピカにして2学期からもおいしい給食を作る準備万端です。まだまだ暑い日が続きますが、体調に気を付けて、2学期も一緒にがんばっていきましょう。



## 2学期：身体測定・視力検査について

9月に身長・体重測定と視力検査を行います。身体測定は体操服で行います。視力検査の日には、反対の目を隠すためのハンカチと、めがねを持っている人は忘れず持たせてください。身体測定・視力検査が完了したら「健康手帳」をお渡ししますので、保護者の方はサインをして学校に返却をお願いします。

**身体測定**：9/5→5-1 9/6→1-1・2-1・3-1 9/7→4-1 9/8→6-1・5-2  
たいよう1は交流学級と一緒にいきます。

**視力検査**：9/20→たいよう1・3-1 9/21→2-1 9/22→6-1・5-2  
9/26→1-1・5-1 9/28→4-1

## 1年生・4年生の保護者の方へ

10月に色覚検査を行います。(10/5→1-1、10/12→4-1・たいよう1) 希望者のみに行うため、希望調査票をお渡ししています。締め切りは9月8日(木)です。希望される方は担任まで用紙を提出してください。

## ★9月9日は何の日でしょうか？

9月9日は「9」が2つ並ぶことから「救急の日」とよばれています。「救急」というと、「救急車」や「救急箱」などけがや病気にかかわる言葉を思い浮かべますね。

自分がけがをしないようにするのはもちろんのこと、自分の周りにはどう家族や友達のことを守るにはどうすればいいのでしょうか？**応急手当**の基本を理解し、正しい手当てを知っておきましょう。

### さまざまなけがの手当

<b>すり傷・切り傷</b> すぐに傷口やその周辺を水で洗い流しましょう。血が出ている場合には、水で洗ってから清潔なガーゼやハンカチなどでおさえて、血を止めます。 	<b>打撲く・ねんざ</b> 応急手当の基本は、まずは水などで冷やすことです。けがをした部分は無理に動かしたり、温めたりせず、安静にしましょう。 
<b>やけど</b> すぐに流水や水で冷やすようにしましょう。痛みが軽くなるまで冷やします。冷やすことにより、皮膚の深い部分までやけどが進むことをおさえることができます。 	<b>鼻血</b> 下を向いて、親指と人差し指で鼻をおさえます。鼻の入り口近くの細い血管から出血するので、この部分を5～10分ほどおさえていると、自然におさまります。 
<b>頭部打撲く</b> こぶができた場合は冷やしてしばらく安静にします。少し時間がたってから頭痛やけがが起きた時や、強くぶつけた時は、先生やおうちの人にすぐ伝えましょう。 	<b>歯のけが</b> 水道水でうがいをし、出血があれば、清潔なガーゼやハンカチなどでおさえて止血します。歯がぬけた場合は、歯の根元は持たず、ぬけた歯を専用の保存液や牛乳に入れて病院へ持っていきます。 

## 廿日市市に手足口病警報が発令しています！

手足口病は、乳幼児がかかりやすい病気とされていますが、乳幼児以外も発症する事がありますのでお気を付けください。

◎**症状**：手のひらや足の裏、指と指の間、くちびるや口の中に小さいポツポツができます。のどが痛み、38℃前後の熱が出ることもあります。ほとんどは3～7日で自然に回復しますが、微熱が続いたり、39℃以上の高熱がある場合は、重い病気を引き起こす危険性もあるので、注意が必要です。

◎**感染経路**：くしゃみなどによる「飛沫感染」・ウイルスの付着した手が触れるなどして起こる「接触感染」・便などの排泄物の中に含まれるウイルスが口に入ることによって起こる「糞口感染」があります。

◎**予防**：手洗いを流水と石けんで十分に行ってください。また、接触感染ですのでタオルの共用はしてはいけません。