

ほけんだより 9月

平成23年9月6日
初富小学校 保健室

長かった夏休みも終わり、元気に登校してくる子どもたちの姿が輝いてみえます。まだまだ暑い日が続くそうなので、熱中症にならないよう十分に気をつけましょう。季節の変わり目になると体調をくずしやすくなります。「早寝・早起・朝ごはん」を合い言葉に規則正しい生活を心がけましょう。



生活リズムはだいじょうぶ？

夏休み中に生活リズムをくずしてないかな？ ぶり返ってみよう。



夜はすぐにねむれる



ごはんがおいしく食べられる



朝はすっきり目がさめる



げりやべんぴをしていない

もしかしたら、夏バテ？

- ☐ 食欲がない
- ☐ お腹の調子がよくない
- ☐ 体がだるい
- ☐ 朝、すっきり目がさめない

こんなふうに感じているあなたは、もしかしたら夏バテかもしれません。生活のリズムを整えることが大切です。

こんな生活リズムをめざしましょう

朝…余裕をもって起きましょう。朝食は必ずとりましょう。

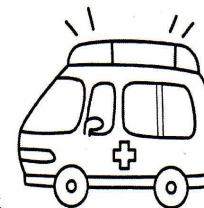
昼…しっかり勉強し、元気に遊びましょう。おやつはひかえめに。

夜…テレビやゲームの時間はきめましょう。お風呂はゆっくりと入り、夜ふかしはしない。



9月9日はなんの日？

9と9で「きゅうきゅうの日」、すなわち「救急の日」です。では、「119」はなんの番号でしょうか？みなさん、よく知っていますよね。そう、答えは消防車や救急車を呼ぶ番号です。大正時代に、火事を通報する番号として使われるようになりました。もともとは、火事のときだけの番号でしたが、火事のけが人を救助することも多いので、「119」が火事と救急、両方の番号になったといわれています。「119」に電話をすると、まず「火事ですか？ 救急ですか？」と聞かれますので、落ち着いて答えましょう。



すり傷・切り傷・とげの応急手当



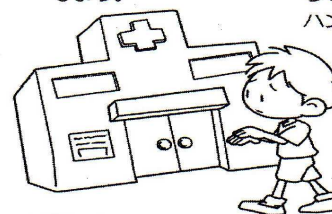
①水道水でよく洗いましょう。



②止血します（傷の上からせいいけつなガーゼかハンカチでおさえます）。

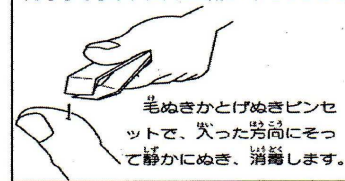


③傷口が開いていたら、口をあわせるようにばんそうこうでとめます。



出血が止まらなかったら、傷の上からガーゼなどでおさえたまま病院へ行きましょう。

とげの場合
(どうしてもめけなければ病院へ行きましょう)



<おうちの方へ>

千葉県教育庁より、「咽頭結膜熱（プール熱）」、「手足口病」、「ヘルパンギーナ」の患者が増えているので注意するよう通知がありました。

特徴

- 咽頭結膜熱：発熱や咽頭炎、結膜炎の症状がでる
- 手足口病：口の中や手のひら、足などに2～3ミリ程度の水ほう性の発疹がでる
- ヘルパンギーナ：高熱が2～3日続き、上顎の奥に水ほうができ、口内炎になり、強い痛みを伴う

家庭で気をつけていただきたいこと

帰宅時のうがいや手洗いの励行をお願いします。