

ほけんだより

9月

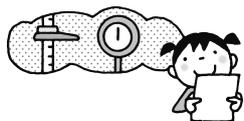
平成 29 年 9 月 6 日 昭島市立東小学校 養護教諭 渡邊恵子

長い夏休み、健康で楽しくすごすことができましたでしょうか。
厳しい残暑の中にも、ときどき涼しい風が吹き、秋の気配を感じるようになりました。

生活リズムを夏休みモードから学校モードに戻すために、計測の時間に「7時までに起き、朝ごはんを食べましょう！」という保健指導をしました。朝ごはんは、眠っていたからだを目覚めさせ、エネルギーを補う大切な食事です。そんな大切な朝ごはんですが、聞いてみるとパンだけ食べるというお子さんが多いです。食べ物を色に分け、黄（ごはん・パン・めんなど）赤（肉・魚・卵・豆など）緑（緑黄色野菜・くだもの）のなかまをバランスよく食べると、やる気や集中力がアップ、体も元気に動きます。また、朝うんちが出て、おなかがすっきりします。排便の様子を聞くと、朝、排便の習慣がない子が意外に多いことがわかりました。早起き・朝ごはん・朝うんちで2学期も元気に過ごしてほしいです。



発育測定を行いました



8月30日からクラスごとに発育測定（身長、体重）を行いました。
『健康の記録』カードを持ち帰っていると思います。
成長を確認の上、保護者の方は押印（サイン）をして担任までご提出ください。

しっかり刻もう、朝の生活リズム

<p>決まった時間に起床する</p> <p>ゆとりを持って登校できる時間を決めよう</p>	<p>きちんと朝食を食べる</p> <p>1日の生活の基本です！</p> <p>Power Up!</p> <p>朝食を抜くと元気出ないよ</p>	<p>決まった時間に排便をしてみる</p> <p>うんちが出なくてもトイレに座る習慣を！</p>
---	---	--

夏休み中のけが・病気調べ結果

夏休み中のけが・病気調べをしました。
低学年で、副鼻腔炎・手足口病・反復性耳下腺炎・とびひで病院を受診の報告がありました。
けがでは、自転車の後輪に足が接触しけがをしたという報告がありました。
大きなけががなく過ごせたようでうれしいです。

<9月の保健目標>けがの予防や手当てについて考えよう

自分でできるきずの手あては…



みず あらう 水で洗う

転んだときなどにできるすりきず。傷口にどろや汚れがついていることも多いです。

まずは、傷口をていねいに洗うことが、早く治すための第一歩です。

おさえる

鼻血がでたとき、上を向いて保健室に来る人がいますが、間違いです。鼻の下の方をギュッと押さえて、下を向くと止まりやすいです。切傷などで出血したときも、押さえて止めることが大事です。

ひ やす

足首をひねったり、突き指をしたり、強く打ってしまったり…外側に傷がなくても、皮膚の下で出血して腫れるようなけがは、まず冷やして休みましょう。

けがをしたとき、まず自分でできる手当てって何だろう？保健室に行く前に、ちょっとだけ、考えてみてください。



感染症情報（溶連菌感染症に注意！）

2学期が始まり発熱のお休みがポツポツみられます。低学年の児童の中に、溶連菌感染症と診断された児童がでています。溶連菌は感染力の強い感染症のひとつです。感染した場合、流行を防ぐために出席停止になります。（医師の登校許可証が必要）になるので学校に連絡してください。）

※急な発熱やのどの痛み・発疹等の症状を訴えた場合は、病院を受診してください。

溶連菌感染症に関しては、抗生物質を飲んで24時間経てば感染力はほとんどなくなるようです。そのことから、症状が落ち着いていれば登校してもよいということで最短、医療機関を受診して2日後には出席できる場合があります。ただ、感染力はなくなっても薬を飲み始めて2～3日は、高熱やのどの痛みが続くことが多いので、実際には3～4日、多くみつもって1週間くらいかかるようです。

<注意>

◎医療機関で処方された抗生物質を服用して数日で感染力がなくなっても溶連菌そのものは完全に撃退できていません。

「症状が落ち着いているから薬はもうのまなくていいや。」とって薬を止めてしまうとその結果、溶連菌が体内に残った状態で再発する可能性があります。症状が長引くと、腎炎や咽頭炎といった合併症を誘発することがあります。

◎症状が落ち着いていても抗生物質を処方された分は、最後まで飲み続けましょう。