

ほけんだより

令和2年9月2日
所沢市立明峰小学校
保健室

2学期に入りました。短い夏休みでしたが、心と体を休めることはできたでしょうか？昨日は、涼しく過ごしやすい日となりましたね。このまま過ごしやすい日が続いてほしいですが、今年は例年より暑くなるといわれています。まだまだ熱中症に注意していく必要がありますね。



ほけんぎょうじ 9月保健行事

じっしび 実施日	けんさこうもく 検査項目	たいしやう 対象
9月 3日 (木)	しかけんしん 歯科検診	かがやき・1・6年生
9月11日 (金)	せきちゅうそく しやうけんさ 脊柱側わん症検査	6年生
9月17日 (木)	しかけんしん 歯科検診	4・5年生



保護者の皆様へ

現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、本人が体調不良の場合や同居の家族で体調不良者がいる場合は、お休みいただいております。(出席停止扱い) そのことにより、子供たちが辛い思いをしたり、保護者の方が大変な思いをされたりしていることをお察しいたします。しかし、所沢市でも毎日のように感染者が報告されており、その症状は咽頭痛や腹痛、鼻閉、咳、痰、筋肉痛など様々です。また、小学生の70%が家庭内感染です。休ませる基準として迷われているご家庭もあると思いますが、保健所の方の話では、子供の症例が少ないこと、症状の見極めが難しいことから、少しでもいつもと違う体調の場合は、大事をとってお休みいただくことがよいとのことでした。

ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

まずは自分から。やさしい気持ち

いつもより短い夏休みが終わって、2学期が始まりました。毎年あるはずの楽しい行事がなくなったり、短い時間で終わったり、ちょっとさみしい気持ちがあるかもしれません。

でも今は友だちと会えるのがうれしいですね。なにかを一緒に考えたり、力をあわせてがんばったり、励ましあったり、喜びあったり。友だちと一緒になら、ふつうの毎日の中にも、そんな瞬間がたくさんあります。

いつもと少しちがう学校生活だけれど、こんなときこそ友だちとのつながりを大切にしたいですね。つ



ながりはやさしい気持ちをやさしいことばで伝えること。まずは自分から。

9月9日は救急の日

いくつか分かるかな？9のチェック！

ケガをしたときは



- 1 あおむけに寝る
- 2 首の後ろをたたく
- 3 下を向いて鼻をつまむ



- 1 氷で冷やす
- 2 傷口をハンカチなどで押さえる
- 3 そのまばんそうこうを貼る



- 1 冷却シートを貼る
- 2 すぐに水で冷やす
- 3 アロエをぬる

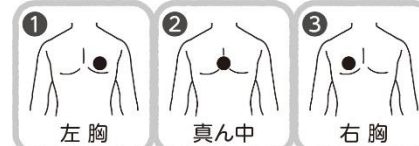
もしものときは



- 1 軽く肩をたたいて呼びかける
- 2 大きく揺さぶって反応をみる
- 3 知らないふりをする



- 1 脳を刺激して意識を戻す
- 2 筋肉を刺激して体を動かす
- 3 心臓のけいれんを止めて動きを戻す



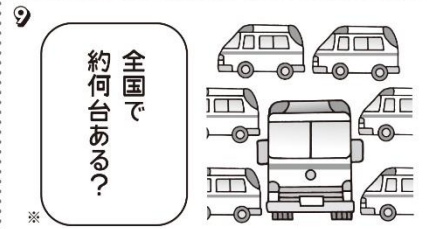
救急車のことは



- 1 110番
- 2 117番
- 3 119番



- 1 8.7分
- 2 16.2分
- 3 20.3分



- 1 500台
- 2 3,200台
- 3 6,300台

※ 総務省消防庁「令和元年版 救急・救助の現況」より

※ 総務省消防庁「令和元年版 救急・救助の現況」より

けがをしないためには



教室や廊下を走ったり、階段でふざけたりすると大きなけがにつながります。自分だけでなく、他の人をけがさせてしまうこともあります。教室・廊下・階段は静かに歩きましょう。