

ほけん
だより

えが お

令和6年 9月 13日

昨年^{さくねん}は、統計^{とうけい}をとり始めてから125年間^{ねんかん}の中で最高^{なか}の暑^{さいこう}さでしたが、今年^{ことし}も昨年^{さくねん}と同等^{どうとう}の暑^{あつ}さで、「異常^{いじょう}気象^{きしょう}といえる」と気象^{きしょう}庁^{ちょう}から発表^{はつひょう}されました。9月^{はつ}もしばらくはこの暑^{あつ}さが続^{つづ}くようです。真夏^{まなつ}と同じ熱中^{ねちゅう}症^{しょう}対策^{たいさく}が必要^{ひつよう}です。

それでも、朝晩^{あさばん}のひんやりとした風^{かぜ}や、虫^{むし}の声^{こゑ}に、秋^{あき}が近づ^{ちか}づいていることを感じ^{かん}じます。みなさんも秋^{あき}を感じる^{かん}るものをさがしてみましょ



9月の保健目標

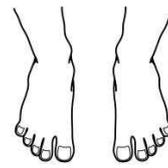
安全な生活をしよう！

保健室^{ほけんしつ}では、「ぶつけた」「つきゆびした」「ひねった」という人^{ひと}が毎日^{まいにち}のように来^きています。正しい^{ただ}手当^{てあ}てを覚え^{おぼ}えましょう。

『だぼく』『つきゆび』『ねんざ』の手当て

★まず、ぶつけたところ^{しぶん}を自分^{かんじつ}でよく観^{かん}察^{さつ}しましょう。

- ・形^{かたち}はちがっていないか（はれていないか）
- ・色^{いろ}が赤^{あかい}色^{いろ}や紫^{むらさき}色^{いろ}になっていないか
- ・動^{うご}かしたときの痛^{いた}みはあるか



先生^{せんせい}やおうちの人^{ひと}に
つた
伝えよう

3つの「あ」で覚えよう！

①アイシング（冷やす）

ビニール袋^{ぶくろ}に氷^{こおり}と水^{みず}を入れたものか、保冷^{ほれいざい}剤^{ざい}を当て



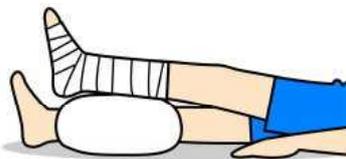
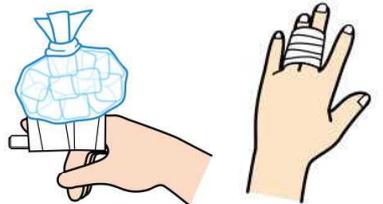
（必ず^{かなら}、布^{ぬの}やタオルを巻^まき、直接^{ちよくせつ}ひふにふれないようにする）



20分^{ふん}冷^ひやしたら40分^{ふん}ははずす。
（安静^{あんせい}と圧迫^{あつぱく}だけにする）

②あんせい（安静、動かさないこと）

ひどいときは『そえ木』を当て^あてる。（トイレッ
トペーパーの芯^{しん}や段ボ
ールを切^きっても）



となりの指^{ゆび}をそえ木^ぎにしてもよい。

ひどい時は高^{たか}くする。

③あっぱく（圧迫、押さえること）

弾力^{だんりよく}のある包帯^{ほうたい}を巻^まいて押^おさえる



してはいけないこと！

- ★すぐに湿布^{しつぷ}をしない。温度^{おんど}を下^さげる効果^{こうか}が低^{ひく}い。
- ★お風呂^{あふろ}やこたつで温^{あた}めない。
- ★コールドスプレーは、一瞬^{いつしゆん}冷^ひえるだけで効果^{こうか}が低^{てい}い。当^あて続^{つづ}けると凍傷^{とうしょう}を起^おこすことがある。
- ★テーピングは正^{ただ}しい巻^まき方^{かた}を。まちがった巻^まき方^{かた}で血行^{けつこう}が悪^{わる}くなることも。

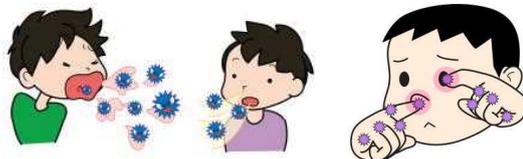
- ◆けがをしたらなるべく早^{はや}く冷^ひやしましょう。時間^{じかん}がたつてからでは効果^{こうか}がほとんどありません。
- ◆痛^{いた}みがひく、熱^{ねつ}っぽさがなくなる、腫^はれがひどくない場合は、冷^{ひや}やすのを終^{しゆうり}了^{りよう}します。
- ◆痛^{いた}み、熱^{ねつ}っぽさ、腫^はれがひどい場合は、冷^{ひや}やす→安静^{あんせい}を繰^くり返^{かえ}し、病^{びょう}院^{いん}に行^いきましょう。

手足口病が流行しています！

大仁小では、2学期が始まってから低学年を中心に報告が増えています。全国的にも大きな流行となっていて、静岡県では7月をピークに減少していましたが、9月にまた増加しています。

症状

手のひらや足の裏、口の中に水疱がたくさんでき、かゆみや痛みがある。
発熱は発症した人の3分の1くらい、38度以下がほとんど。
2歳以下が半数を占め、小学生でも時々流行がある。
数日で自然に治るが、まれに重症化することもある。



感染経路

飛沫感染（唾液の粒にまじって）、接触感染、
糞口感染（便と一緒に出了ウイルスが口から感染）



対策

石けんによる手洗い。
同じタオルをいっしょに使わない。

ウイルスが出ている期間が長く、流行をおさえる効果が低いので、出席停止にはなりません。熱がある、口の中が痛くて食事がとれないなど、本人が辛いときはお休みしましょう。（流行が急拡大しているなど、場合によっては登校を控えていただくこともあります。）

発育測定の時、保健のお話をしました ～「自分らしさって何？」～



シルエットクイズで男女の思い込みに気づいた後、他にもある男女のイメージが、本当はどちらでもあることを確認しました。自分のおもちゃや夢を「それは男のもの」と言われた女子に、言ってあげたい言葉を考えました。

児童の感想

ぼくは「男らしくない」というイメージがあるゆめがありました。でも「自分らしい」ということが大切だと気づきました。他にもぼくはあまり外で遊ぶことがありませんでした。でも「自分らしく」自分がやりたいことをいろいろチャレンジしていきたいです。「自分らしい」ゆめをもって、ちょうせんしていきたいです。（4年）

クイズで男は～女は～と決めつけていることに気づきました。女と男のイメージを知らないうちに持っていたので、決めつけたりしないで『自分らしさ』が大切なことを知りました。見た目は男の人で心が女の人やその逆の人、『自分らしさ』のためにそのようなことをしているんじゃないのかなと思いました。（5年）

おうちの人からの感想やアドバイス

今はそれぞれの個性を尊重してもらえる、とても良い社会だと思います。男らしくなければ、という気持ちが苦しくなったり、やりたいことにブレーキをかけてしまうことがあるかもしれないけれど、自分らしさを忘れずにいて欲しいです。また、友達の個性も受け入れ、認めてあげてください。

クイズをやってみて思い込みで答えてしまいました。男女関係ないと思いながらも、日頃の生活から決めつけて見ていることを改めて感じさせられました。

たくさんの感想やアドバイスをありがとうございました。このテーマは養護教諭の私にとってもチャレンジでしたが、子どもたちや保護者の方の感想に、「やってよかった！」と感動しました。