

ほけんだより



令和5年9月12日 東成井小学校

9月23日は秋分の日。この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。夏休み中、夜おそくまで起きていた人はいませんか?学校では、勉強や運動とたくさんの活動がありますので、夜はたっぷり眠るようにしましょう。



9月の保健安全目標
 ○運動して体をきたえよう
 ○けがに気をつけて生活しよう

タイムスリップ探偵 早く治った謎を解け!

+ケース1+

運動場で転んでケガをした



ケガをした後の行動を見よう。>>

Aさん



傷口を水で洗った。

Bくん



そのままにした。

早く治ったのは Aさんだ!

砂や泥がついたままだと、傷口からばい菌が入ってしまうからね。水で洗って清潔にしよう。

+ケース2+

熱いフライパンを触ってやけどした



ケガをした後の行動を見よう。>>

Cさん



水道水で5分以上冷やした。

Dくん



氷で5分以上冷やした。

早く治ったのは Cさんだ!

氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけるかも。水で冷やして、やけどの進行を遅らせたり、痛みを和らげたりしよう。

+ケース3+

校庭でサッカーをしていてぶつかった



ケガをした後の行動を見よう。>>

Eさん



動けそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。

Fくん



無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。

早く治ったのは Fくんだ!

無理に動かすとケガが悪化するよ。打撲やねんざをしたときは、「安静、冷やす、圧迫、挙上」(RICE)を覚えておこう。

覚えておこう! RICE

「RICE」はお急ぎであて 応急手当の 基本の 頭文字です。

Rest (安静)
 安静にして動かさない

Ice (冷やす)
 痛いところを冷やす

Compression (圧迫)
 押さえて圧迫する

Elevation (挙上)
 心臓より高くあげる

お家の方へ

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間について

出席停止期間

学校保健安全法施行規則により、次の2つの条件を満たすまでは、出席停止となります。

1. 発症した後5日を経過するまで (例1)
2. 症状が軽快した後1日を経過するまで (例2)

	発症日	発症後1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
例1	●	○	○	○	○ 症状軽快	→ 24時間経過 →	● 出席可能
例2	●	○	○	○	○ 症状軽快	→ 24時間経過 →	● 出席可能

- ①症状が出た日を0日とします
- ②翌日から5日間がたっていること
- ③症状が治まってから24時間たっていること

体のだるさや咳が続いている場合は、出席停止期間は延長となります。症状が治まるまで、十分に休養してください。



新型コロナウイルスの感染状況は、9月になり増加しています。冬にかけては、インフルエンザの流行も予想されますので、登校前の健康観察をお願いします。

- ①かぜ症状はありませんか？
- ②元気がない、食欲がないといったいつもと違う様子はありませんか
- ③体温は高くないですか