



年々暑さが長引き、残暑が続く毎日です。この気候で体力が消耗し、やる気も失せてしまいますね。そんななか休み時間に一輪車やサッカーなど外遊びをしている子供たちを見て、元気をもらっています。熱中症指数が高い場合は外遊び中止としていますが、できるだけ外で体を動かして体力の増強、ストレスの発散をしてほしいと思います。それにつけても早く涼しい過ごしやすい日々になってほしいと願うばかりです。

9月9日は救急の日！けがに気を付けましょう！

4月から8月まで保健室に「けが」で来室した数は、のべ248件でした。（8月29日現在）けがの内訳は、打撲（36.2%）、すりきず（35.8%）、突き指・捻挫（6.4%）が多かったです。その他には切り傷、虫刺され等でした。

けがをしても、下図のように水で洗ったり、ティッシュで止血したり、自分で手当できるようになってほしいと思います。すり傷で来室した際、水道で洗ってくるよう声を掛けています。鼻血など出血するけがの時は、ティッシュで止血できるよう、ティッシュやハンカチをつねに持ち歩くことも話しています。おうちでもお話していただけたらと思います。

けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう！

● **すりきず**



ぐちよこ
きず口の汚れを
すいどうみず
水道の水で洗い
ながす

● **きりきず**



ちで
血が出ているところ
をキレイなハンカチ
でおお
で押さえる

● **鼻血**



はなぢ
こばな
うつむいて小鼻を
ギュッとつまむ

● **やけど**



すいどうみず
すぐに水道の水
ひ
でよく冷やす

新型コロナウイルスの異変株「ニンバス」に注意！

依然として新型コロナウイルス感染症が流行しています。大崎管内では、いまのところ流行はみられていません。

「ニンバス」の特徴はナイフを飲み込んだような強いのどの痛みがあり、発熱、せき、鼻症状、頭痛、倦怠感などの症状があります。

暑さによるエアコンの使用のため換気不足が感染を流行させていることが原因のひとつといわれているので、学校でも適宜換気をするよう心掛けていきます。

家庭でも手洗い・うがい、換気、症状がある時はマスクの着用、規則正しい生活を送るといった基本的な感染症対策をしっかりとこなしていただくようお願いします。

