

* にこにこ *

～ほけんだより～

令和7年9月3日

下伊場野小学校保健室

文責：加藤

9月になりましたが、厳しい暑さが続いています。御家庭においても、こまめな水分補給や十分な休息など、引き続き、熱中症対策に御協力をお願いいたします。

今月は、東日本放送「黒板アート」や感謝のつどい、修学旅行など行事が多くあります。

規則正しい生活を心掛け、体に疲れをためないように、お子さんへのお声掛けをお願いします。

～～ 感染症、流行しています ～～

現在、大崎市内では、伝染性紅斑（りんご病）やヘルパンギーナ、マイコプラズマ肺炎、新型コロナウイルス感染症などが流行しています。

また、宮城県内では百日咳が流行しています。

下記に感染症の対策を載せましたのでご覧ください。

《感染症の対策》

◎手洗い：ハンドソープを使い、手を洗いましょう。

帰宅後や食事の前、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎましょう！

（これを2回繰り返すと、手についているウイルスを更に減らすことができます。）

◎換気：感染している人がせきやくしゃみなどをすると、ウイルスが空気中を漂います。

その空気を吸い込むと、感染する可能性があります。

換気は、**窓を2方向開け、空気の流れをつくりましょう。**

◎規則正しい生活：体に疲れがたまらないよう、早寝・早起きを心掛けましょう。

食事はバランスよく食べましょう。

特に**納豆やヨーグルトなどの発酵食品、野菜や果物**などを積極的に

摂ると免疫機能が高まり、感染予防になります。

親指・手のしわ、指の間、手首、爪も洗いましょう！



◇◇身近なけがの手当て…覚えておきましょう◇◇

9月9日は救急の日です。

けがの手当てを知っていると、万が一、けがをしても自分で手当てができるので、症状の悪化を防ぐことができます。

下記に身近なけがと、その手当てについて載せましたので、ご覧ください。

《擦り傷・切り傷》



- 汚れを流すため、水で洗う。
- 傷口をガーゼ（ばんそうこう）で保護する。

《鼻血》



- 鼻をしっかりとつまみ、下を向く。
- 鼻の上を冷やす。

《やけど》



- すぐに流水で冷やす。
- 服の上からやけどをした時はそのまま冷やす。

《打撲・ねんざなど》



- 患部を動かさず、安静にし、よく冷やす。
- 患部を包帯などで圧迫する。
- 患部を心臓より高く挙げる。

運動する前は、準備運動を
しっかり行い、けがをしないよ
うに気をつけましょう！！



※ハンカチ・ティッシュの持参、
爪の清潔を保ちましょう※

学校では、毎日ハンカチとティッシュを持ってきているか、爪が伸びていないか、チェックしています。

ハンカチを忘れてしまうと、手洗い後に拭けなくなります。

前日の夜など、あらかじめ準備しておくと忘れることが少なくなります。

爪は、手のひらから見て、爪の白い部分が見えるのと、伸びているサインになります。

定期的に爪を切り、清潔を保ちましょう。



ご家庭でのお声掛け、よろしくお願いたします。

よろしくお願いたします

育児休業が明け、8月25日から復職しました、加藤祐奈です。

また、下伊場野小学校の子ども達と心の成長をサポートしていきます。

どうぞよろしくお願いたします。