



ひだまり

箕島小学校保健だより
2023. 8. 28発行 No5



長い夏休み、ふだんできないこともいろいろと体験して過ごせたでしょうか？2学期が始まり、9月には、運動会もあります。体調はどうでしょうか。早く生活リズムを学校モードにきりかえ、今学期も勉強に運動に意欲をだしてとりくめるといいですね。

8・9月ほけん行事予定

身体測定 (夏用体操服用意) ・ 視力検査 (メガネを使っている人はメガネを用意)

8月29日 (火) 5・6年生全員

30日 (水) 3・4年生全員

31日 (木) 1・2年生全員

尿検査 9月26日 (火) 1～6年生全員



《感染症に気をつけよう》

現在、県内では新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ・おたふくかぜ・水ぼうそうなどの感染症がみられるようです。十分な手洗いや換気、効果的なマスクの着用など、予防を心がけましょう。

また、これらの感染症は出席停止となります。受診後、医師による診断や指示 (出席停止期間等) についてお知らせください。

(主な症状)

新型コロナウイルス感染症 (発熱・鼻水・のどの痛み・せき・だるさ・息苦しさ・においの感覚異常・味の感覚異常・げりなど)

インフルエンザ (急な発熱・寒け・頭痛・だるさ・筋肉痛など)

おたふくかぜ (流行性耳下腺炎) (発熱・耳からほほの下にある耳下腺のはれや痛みなど)

水ぼうそう (発熱と同時にほっ疹《赤いぶつぶつ》など)

～しっかり食べよう！朝ごはん～

朝ごはんを食べていないと、勉強に集中できなったり、元気よく運動ができなったり、またうんちもでにくくなることがあります。

また、日中はまだ気温が高く、湿気も多く、熱中症になりやすい日が続いています。

毎日、元気よく過ごして活動できるよう、朝ごはんをしっかりと食べましょう。



自分でやってみよう

てあて けがの手当

はな血がでたら...

小鼻をつまんで下をむく。口の中にはいった血をのみこまないでね。



つき指やだぼくやねんざをしたら...

痛いところを冷やしてむりに動かさないようにしよう。



つき指した時、指をひっぱらないでね。

やけどをしたら...

痛みがなくなるまで流水で冷やそう。水ぶくれができてもつぶさないでね



切りきずやすいきずをしたら...

きずぐちについた砂やどろを水道水で洗おう。



血が流れるような場合には清潔なガーゼできずぐちをおさえてね。