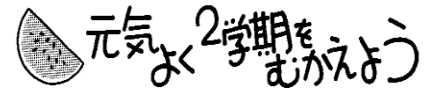




令和5年9月4日
 亀山小学校
 保健室



2学期が始まりました。夏休み中は元気に過ごすことができましたか。長い休み明けは、夏の疲れがあること、一日の気温差があること、運動会の練習が始まることなどから、とても疲れやすくなります。早めに生活リズムを取り戻して2学期も元気に過ごしましょう。

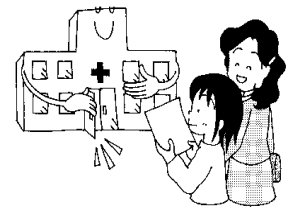


保護者の方へ

全国では、8月31日時点で149クラス（学級）閉鎖！

～新型コロナウイルス感染症及びインフルエンザ等の対策の徹底のお願い～

- 1 登校前の検温や健康状態の把握など健康観察をお願いします。同居の家族も同様をお願いします。
- 2 発熱や倦怠感、のどの違和感などの風邪症状があり、普段と体調が少しでも異なる場合は、自宅での休養をお願いします。
- 3 同居の家族に同様の症状が見られる場合も、登校を控えてください。
- 4 上記2・3の場合は、学校へご連絡ください。



● 夏休み中にむし歯治療を受診されたご家庭は、歯科受診報告書を担任に提出して下さい。歯科治療の把握をしています。

9月の保健目標

げんき うんどう
 ～元気よく運動しよう

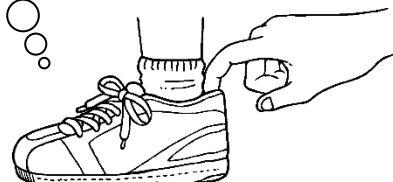


うんどうかい れんしゅう ばし
 運動会の練習が始まります！

- ① 睡眠をしっかりとる。
- ② 手足のつめを短く切る。
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる。
- ④ 準備運動をする。
- ⑤ 自分の足に合った靴をはく。
- ⑥ こまめに水分をとる。

指の付け根の部分がまがりやすい。

かかとを合わせ、つま先に1cmほどのゆとりがある。





昨晚、しっかり
眠りましたか？

朝食は
食べましたか？

つめは短く
切りましたか？

準備運動を
しましたか？



がつ にち きゅうきゅう ひ
9月9日は「救急の日」

ぶつけたとき
ひねったとき
はさんだとき

手当ての基本は
RICE

Compression 圧迫



Rest 安静

R Rest	しずかに休もう やす
I Ice	痛いところを氷などで冷やそう いた ところを 氷などで ひやそう
C Compression	適度に押さえて圧迫しよう てきど お さえて あっ ぱく
E Elevation	心臓よりも高く上げよう しんぞう よりも たか あ

9月24日～30日は

「**けっかくよほうしゅうかん
結核予防週間**」

Q1 結核とはどんな病気？

タンのからむ咳・微熱・身体のだるさが2週間以上続いている。体重減少、食欲がない、寝汗。このような症状が続く場合、結核かもしれません。

結核は日本の主要な感染症です。日本では現在でも1年間で新登録患者数が11,519人、結核で亡くなる方が年間約1,844人と、今でも1日に31人の新しい患者が発生し、5人が命を落としている

日本の重大な感染症です。結核と診断された7割近くが65歳以上です。特に高齢者は、症状が出なくても毎年、胸部X線検査をうけましょう。

鹿児島県

小児救急電話相談

県内統一 #8000

相談時間

月～土曜日 19時～翌朝8時

日・祝日・年末年始 8時～翌朝8時

相談員：看護師

*夜間におけるお子さまの急な病気への対処や、応急処置などのアドバイスを受ける窓口です。

相談対象：15歳未満の子供の保護者

鹿児島県・鹿児島県薬剤師会・鹿児島県看護協会