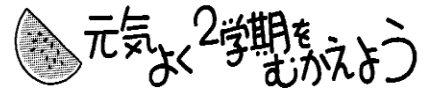




令和3年9月7日  
 亀山小学校  
 保健室



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。

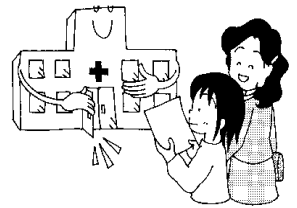


## 保護者の方へ

### ～新型コロナウイルス感染症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

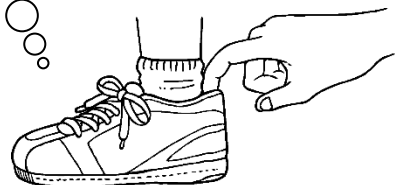


### うんどうかい れんしゅう ばし 運動会の練習が始まります!

- 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



↑ Elevation 挙上

Ice 冷却

Rest 安静

<b>R</b> Rest	しずかに休もう
<b>I</b> Ice	痛いところを氷などで冷やそう
<b>C</b> Compression	適度に押さえて圧迫しよう
<b>E</b> Elevation	心臓よりも高く上げよう

**9月24日～30日は**

「**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14,460人**、**結核で亡くなる方が年間約2,088人**と、今でも**1日に40人**の新しい患者が発生し、**6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線検査を受けましょう。

**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