

ほけんだより 9月

令和4年9月 中丸小学校 保健室

2学期がはじまりました。生活リズムはもどっていますか？
 生活リズムの変化もあり、つかれを感じることもあるかもしれませんね。
 その日のうちに疲れを解消できるように、ゆっくりお風呂に入る・
 早めに寝て十分にすいみんをとるなどして体と心を休ませてください。



生活リズムのキーワードは早ね・早起き・朝ごはん・朝うんち！

早ね・早起きはいいことたくさん！



自分の生活を振り返ってみよう！

- 朝、すっきりと目が覚めない
- 授業中に眠たくて、体がだるい
- 夜、なかなか眠れない
- 寝ようと思った時間を過ぎてしまうことが多い



すいみん不足が続くと・・・

- ・やる気がなくなる
- ・すぐ疲れる
- ・イライラする
- ・集中力が下がる
- ・成長がおくれる
- ・食欲がおちる
- ・病気にかかりやすくなる
- ・日中から眠くなって、寝てしまう・・・

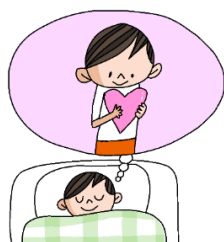
早く寝るとこんなにいいことがあるよ！



★体と脳が休まって
元気になる



★気持ちがおちつく



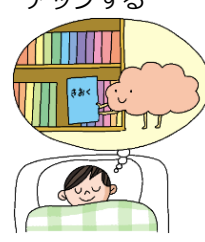
★成長ホルモンが
もらえる



★めんえき力があがる
(病気にかかりにくくなる)



★きおく力が
アップする



小学生の理想のすいみん時間は9～11時間！

1～3年生は9時、4～6年生はおそくても10時までには寝よう！



まいにちチェック！ 2学期を元気に過ごすポイント

すいみんぶそくはないですか？



朝ごはんをぬいていませんか？



手・足のつめはのびていませんか？



くつのひもはゆるんでいませんか？



9月の保健行事予定

- 9/2 (金) 5・6年発育測定
9/5 (月) なかよし・3・4年発育測定
9/6 (火) 1・2年発育測定
9/13 (火) 長瀬体験学習・修学旅行前
健康診断 (5・6年抽出者)



まだまだ熱中症に注意!

水分補給のルール

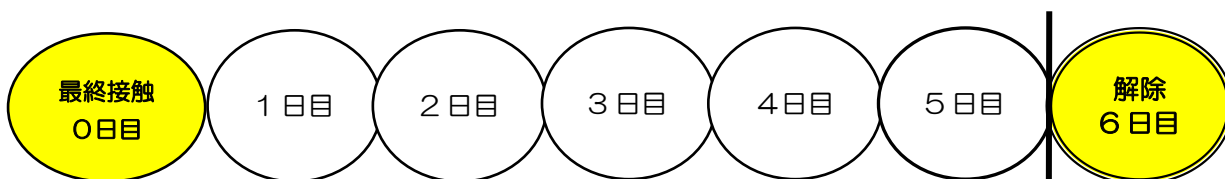
コップ1杯をこまめに

水やお茶など糖分のないものを

のどがかわく前に

* 濃厚接触者の出席停止について

最終接触があった日を0日として翌日から5日間（6日目解除）



※なお、7日間が経過するまでは、注意深い検温と健康状態の確認をお願いいたします。

濃厚接触者である同居家族等の起算日については、

- ① 陽性者の発症日（陽性者が無症状の場合は、検体採取日）
- ② 陽性者の発症等により、住居内で感染対策を講じた日

①もしくは②のいずれか遅い方を最終接触日0日目とします。

同居家族等で別の家族が発症した場合は、改めてその発症日を0日目として濃厚接触者の待機期間を起算してください。

なお、陽性者の出席停止期間については、変更はありません。

* 歯みがきの再開について（延期）

2学期からの再開を予定していた給食後の歯みがきですが、新型コロナウイルス感染症の流行が続いているため、再開を延期いたします。今後の流行状況を見て、再度お知らせいたします。



* けがの応急処置について

・けがをしたら、以前は消毒液を使用していましたが、現在では、擦り傷・切り傷の手当てとして『湿潤療法（モイストヒーリング）』と呼ばれる治療法が広まってきています。体が本来持っている自然治癒力を生かして、消毒液を使わず、傷を乾かさずに治す治療法です。湿潤療法で手当てされる家庭もあると思いますので、保健室での手当ては、水道水でよく洗い、砂や汚れをしっかりと落とすようにしています。学校での処置は、おうちに帰るまでの応急手当になりますので、その後はご家庭での対応をお願いいたします。帰宅後、傷の確認と必要に応じて傷の手当てや受診をお願いいたします。

・保健室は、学校管理下で生じた傷病に対して、家庭や医療機関に行くまでの一時的な応急手当てを行うところで、継続的な処置はできないことに決められています。継続的な手当てが必要な場合はご家庭での対応をお願いします。また、学校管理下外での傷病につきましては、対応することができないため、ご家庭でのご対応をいただきますようご協力をお願いいたします。

