



おうちの人と一緒に読みましょう

令和5年9月15日
横浜市立下田小学校
保健室

9月15日頃はせきれいなく鶺鴒鳴といわれ、暦の上ではセキレイが鳴き始める頃とされています。セキレイはもともと冬鳥ですが、昭和になってから全国で見られるようになり、今では一年中鳴き声を聞くことができます。街中でも見かける身近な鳥なので、「チチン チチン」とかわいく鳴く声に耳をかたむけてみましょう。

は くち けんこう は けんさ おこな
歯と口の健康チェック(歯みがき検査)を行います

☆9月20日(水) 8:40～ 個別級・4年生・5年生・6年生

☆9月28日(木) 8:40～ 1年生・2年生・3年生

歯科衛生士の先生を招いて、一人ずつ歯の清掃状態や口の中の状態を見ていただきます。朝ごはんの後、忘れずに歯みがきをしてきてください。持ち物はありません。検査の結果は健康手帳に貼りつけ、当日持ち帰ります。確認後、押印の上ご提出ください。

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症にご注意ください

9月に入ってからインフルエンザや新型コロナを含む、体調不良による欠席・早退が増えています。保護者の皆様には、あらためて感染症対策のご協力をお願いします。

- 毎朝健康観察を行い、発熱、咳、咽頭痛、鼻水、倦怠感、下痢・嘔吐など体調不良の場合は、無理に登校せず、十分に休養してください。
- 体調不良で欠席の場合は、症状の様子、医療機関の受診の有無、診断名などをお知らせください。
- 石けんを使ったいいいな手洗い、うがいを行い、咳やくしゃみが出る場合はマスクを着けましょう。
- 免疫力を高めるために、早寝、早起き、バランスのよい食事を心がけましょう。

今後も感染症の流行に備え、一人一人が「うつらない・うつさない」行動をしていきましょう。

秋 あき 花粉症という春のイメージが強いですが、秋にもブタクサなど花粉を飛ばす草花があります。河原や公園など身近な場所にも生えています。

花 か **粉** ふん **症** しょう **がある!?**

ねつ ねつ 熱がないのにくしゃみや鼻水、せきが続くときは、花粉症を疑いましょう。

ヨモギ、ブタクサ、カナムグサ

一緒にできる /

花粉症 たいせき 対策	マスク す こ かふん りょう へ 吸い込む花粉の量を減らす	家に入る前に服をたたく へ や なか かふん も こ 部屋の中に花粉を持ち込まない
うがい のどに付着した花粉を洗い流す	洗顔 かお つ かふん あら なが 顔に付いた花粉を洗い流す	服を洗う ふく つ かふん お 服に付いた花粉を落とす

覚えておきたい 応急処置の「RICE」



応急処置の基本「RICE」を紹介します。運動中に起こりやすい打撲やねんざ、つき指、肉ばなれをしたときなどに行います。処置後はなるべく早めに医療機関を受診してください。



レスト Rest (安静にして動かさない)

けがをしている部分を動かすと痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。そのため、痛みをがまんして無理やり動かしてはいけません。楽な姿勢で静かに休めます。



アイシング Icing (痛いところを冷やす)

氷や保冷剤で冷やすことで、腫れや内出血の悪化を防ぐことができます。ビニール袋に氷を入れて、「15分冷やす→はずして休憩」をくり返します。患部にはタオルをまくなどして、直接氷をあてないようにしましょう。



コンプレッション Compression (押さえて圧迫する)

包帯やテーピングなどを少し強めに巻き、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。無理におさえたり、しめすぎないように注意しましょう。時々、爪の色を見たり、指先をつまんで感覚があるかをチェックします。



エレベーション Elevation (心臓より高くあげる)

内出血や痛みの具合を軽くするため、けがをしている部分が心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょう。



あわ 慌れているとき



しゅうい じょうきょう お つ
周囲の状況を落ち着いて
み 見られるように、余裕を
よ ゆう 持って行動しよう。

ゆ だん 油断しているとき



あぶ 「危ないかもしれない」
かんが と考えて、いつも以上に
いじょう 安全確認をしよう。

つか 疲れているとき



ぜんじつ つか のこ
前日の疲れが残っている
ちゅういりよく お
と注意力が落ちてしまう
すいみん よ。睡眠はしっかりと。