

# ほけんだより9月 がつ

平成30年9月13日発行  
 練馬区立早宮小学校  
 校長 須藤 田鶴子  
 養護教諭 石山 綾  
 (家庭数配布)

夏休みが明けて2週間がたちました。久しぶりに見る児童は身長が伸び、少したくましくなった気がします。欠席も少なく、保健室に来室する子も少なく、落ち着いた2学期がスタートできているようです。体力アップ週間が始まり、体を動かす機会も増えていきます。「早寝・早起き・朝ごはん」で充実した日を過ごしましょう。



## 9月の保健目標

### けがを予防しよう

**おも** 思わぬ **事故** や **けが** を **防ぐために**

**みじか** つめは短く **き** 切っておく

**くつ** 靴はきちんと **はく** (靴ひもをむすぶ、かかとをふまないなど)

**ひ** ひっきり **やす** やすい **デザイン** の **ふく** 服は着ない (ひも、フードなど)

### 9月の保健行事

- 14日(金) 発育測定(1・2年)
- 19日(水) 発育測定(5・6年)
- 20日(木) 発育測定(3・4年)

### 感染症発生状況

溶連菌感染症 1名(登校許可済)

## 都内で風しん患者が急増しています

7月下旬から増加し、既に昨年1年間の報告者数を超えており、今後予防接種未接種社を中心に感染拡大する可能性があります。

発症してから3日間で直るので「三日はしか」と言われています。ワクチンの普及で病気自体は減少傾向にありますが、妊娠中の女性がかかると胎児への影響がある重要な疾患です。近年、20～40代に多く、特に男性に流行が見られます。

受診の結果、感染症だと診断された場合は、抵抗力の弱い児童のご家庭への注意喚起と流行防止のために速やかに担任を通して学校へお知らせください。

### 風しん

**病原体** 風しんウイルス

**症状** 発熱と同時に、赤く細かいポツポツが全身に出ます。熱は3日ほどで下がりますが、赤いポツポツが消えるまでには、さらに数日間かかることがあります。

似たようなポツポツが出る病気がほかにもあるので、病院で検査してもらう必要があります。

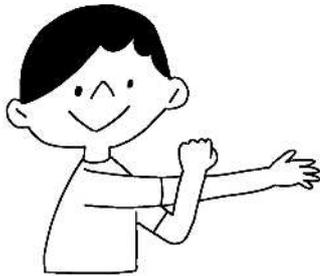
**登校について**

赤いポツポツがきれいに無くなるまでは、出席停止になります。

## 基本的なストレッチ（ストレッチの例）

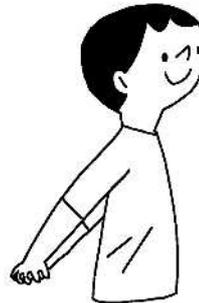
ストレッチは、体をやわらかくする、けが予防のためのウォーミングアップ、クーリングダウン、リラックス、ひき回復などの効果が期待できます。

かた・  
うで

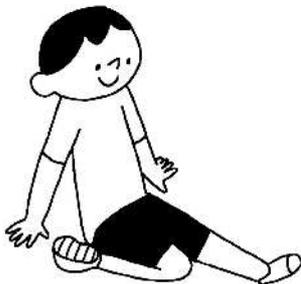


うでをのばし、もう一方のうででおさえながら自分の方に引っ張ります。

胸

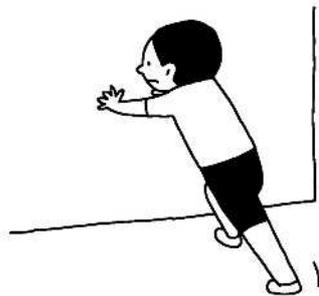


背中側で手を組んで、ななめ下に引っ張るようにして、胸を前に出します。



足をのばしてゆかにすわり、片足のひざをゆっくり曲げます。

足



かべに両手をついて立ち、足を前後させて体重をかけて足のうらがわをのばします。

「頭が痛いです。でも熱はなさそうです。」「肩が痛いです。」「首がこっている気がします。」と来室する子が増えています。

発熱がなく、全身状態の良いときには浴用タオルを用いた簡単なストレッチをおこなっています。自分に合ったストレッチをいくつか知っておくと良いですね。

## その症状、**夏バテ**かも



食欲がない



お腹の調子が悪い



よく眠れない  
朝なかなか起きられない



体がだるい

## ぐっすり眠って、夏バテを解消しよう!



朝起きたら太陽の光を浴びる



朝ごはんを食べる

ヨーグルト  
やバナナ、  
スープなど  
食べやすい  
ものを。



ぬるめのお湯につかる

38~40°C  
のお湯に  
5~10分  
つかる