



平成30年度 第5号

平成30年9月3日

練馬区立大泉第六小学校 保健室

2学期が始まりました。夏休みから、学校モードへの生活の切り替えが必要です。朝起きたら、窓に向かって太陽の光を浴びること、朝ご飯をしっかりと食べることから始めてみましょう。運動会の練習も始まります。ケガなく、元気で本番をむかえることができるように、生活リズムを整えて、体調を万全にしましょう。

### 「夏休み中の健康調べ」の提出をお願いします

夏休みの健康の様子をお知らせください。すべてのお子さんに配布しています。

9月5日（水）までに提出をお願いいたします。



### 東京・千葉で風しんが流行しています

#### ○風しんとは

風しんは、風疹ウイルスの感染によって起こる感染症です。免疫を持たない人は、ウイルス感染後2週間から3週間の潜伏期間後発病し、発疹、発熱、リンパ節の腫れがみられます。また、妊娠初期に感染すると胎児感染をおこし、赤ちゃんが白内障や難聴、先天性心疾患を特徴とする先天性風しん症候群を発症する可能性が高くなります。治療は対症療法が中心になります。

#### ○予防について

風しんウイルスは飛沫・接触感染をおこします。予防にはワクチンが有効です。風しん罹患歴がない、またはワクチン接種歴が1回もない人、抗体検査で免疫がない人は、ワクチンの接種を検討してください。詳しくは、練馬区のホームページをご覧ください。

## 運動会前の足元チェック

サイズが合っていないくつをはいていませんか？  
くつがケガの原因になることもあります。

くつひもはほどけていませんか？  
ちぎれそうになっていませんか？



くつの表面がすり切れたり  
穴が開いたりしていませんか？

つま先がくつの先端にぶつかって  
いませんか？  
きつくありませんか？

くつ底がすり減って  
滑りやすくなっていませんか？



# ケガをしたら…

## まずは自分で、できること!

夏休みが終わっても、まだまだ暑さが続いています。つかれがたまっていると思わぬケガをすることも。そんなときは、すぐ保健室…のほかに、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。おぼえておいてくださいね。



【あらう】  
傷口きずぐちについた砂すなやドロ、よごれをあらい流す



【おさえる】  
傷口きずぐちをきれいなタオルやハンカチでおさえる



【あげる】  
傷口きずぐちを心臓しんぞうより高くたかあげる  
(血ちが出でにくくなります)



【ひやす】  
ビニール袋ぶくろいに入いれた氷こおりなどでひやす



【やすむ】  
なるべく動うごかず、静しずかにじっとしている

## ◎ もうひとつ、自分のためにできること

保健室で「どうしたの?」と聞いても、だまっていたり、自分のようすをきちんと話してくれないことがあります。『いつ・どこで・どうして・どこが・どうなった』を、できるだけ伝えるようにしてくださいね!



## ✕ これはダメ! まちがった手当てです!

鼻血はなぢ…首くびの後ろうしをたたく  
つき指ゆび…引ひっぱる  
ねんざ・だぼく…あたためる

