

ほけん だよ!

令和5年11月13日(月)
練馬区立関中学校
保健室

日に日に寒さを感じ、秋から冬への季節の移り変わりを感じます。先週の期末考査の準備で、睡眠不足の生徒も多く、試験明けは疲労から体調不良になりやすいです。体調不良の時には、睡眠時間をしっかりと確保し、体調を万全にしてから登校をしましょう。

1・2年生は月末に校外学習が予定されています。当日元気に参加するため、感染症予防対策(手洗い、換気、睡眠時間の確保など)を徹底するようにしてください。

よくあるけがの応急手当、知っていますか?

切り傷



傷口に清潔なハンカチなどを当て、上から強く押さえよう。傷が深いときは病院へ!

すり傷



傷口が砂や土で汚れていることが多いので、水道水できれいに洗い流そう。

鼻血



鼻をつまんで、顔を下向きにして安静にしよう。

校外学習でも忘れずに・・・!

出典:心とからだの健康(2023.8)、健学社

もしものために入れておきましょう!

ケガの手当でも活躍!

清潔な
ハンカチ等

ティッシュ

自分の
荷物

ビニール
袋

*ビニール袋は、吐き気がある時のエチケット袋になります。また、汚れたものや、ごみ等を入れるのにも役立ちます。

裏面に続きます。

食物アレルギーがあるお子様の『外食』『中食』について

注意しましょう！



食物アレルギーがある場合、学校給食においては、原因食材を口にしないよう、除去食などの対策がとられています。しかし、月末に予定されている校外学習のように、子どものみで食事を選択する場面では違います。誤食を起こさないよう、事前の準備を行う必要があります。

誤食を防ぐため、利用する飲食店との情報共有や注文するメニューの確認を行いましょう。また、内服薬やエピペンを処方されている場合は、当日使用するカバンに入っているか、事前に確認を行ってください。

外食・中食^{*1}をするときのポイント

*1 あらかじめ容器包装されずに販売される弁当や惣菜等の店頭での対面販売

誤食のリスクが潜んでいます！

- ✓ 原因食物（アレルゲン）が含まれているかわからないとき、お店に確認しても心配な点があるとき等には、利用しないことも大切です。

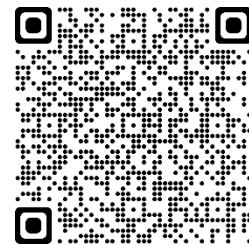


お店が提供している食物アレルギー情報が常に正しく、常に最新である保証はありません

- ✓ お店から提供される情報を利用するときには、次のような点に注意が必要です。
 - 加工食品におけるアレルギー表示とは、正確性、表示の範囲、そもそもルールなどが違うことを知りましょう。
 - お店により対象とする情報の範囲が違います（乳・卵・小麦だけ、8品目だけ、28品目が対象等）。
 - 情報が古くなっていることがあります。情報の更新日等をもとに最新情報であるか確認しましょう。

アレルギー情報の確認は、責任者等、食物アレルギーに詳しい店員さんにしましょう

- ✓ 外食・中食では店員さんの入れ替わりが早いこともあり、店員さんが十分に食物アレルギーのことを理解しているとは限りません。店員さんの「入っていない」は不確かなこともあるので注意が必要です。
- ✓ 食物アレルギーに詳しい方や責任者に聞いた方がよいでしょう。



出典：食物アレルギーの患者さん・ご家族の方へ 外食・中食を利用するときに気をつけること、消費者庁
→QRコードを読み取り、内容をご確認ください。



エピペンを持っている人へ

*荷物の中に入っているか確認しましょう。

*子ども同士で出かける時（校外学習等）は、自分以外の人にエピペンの入っている場所を伝えておくと安心です。