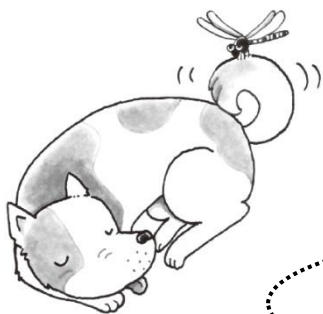


# ほけんだより 夏休み明け号

おうちの人とよんでね

富岡市立黒岩小学校 保健室

令和3年8月27日 発行



長い夏休みがおわり、2学期がはじまりました。夏休み中は大きな感染症・事故  
等なく、全員元気に2学期を迎えられることをうれしく思います。

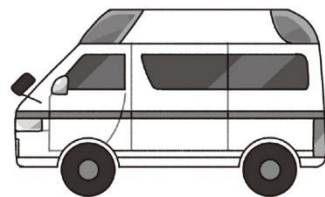
さて、夏休み中はどんなことがありましたか？楽しみながらも規則正しい生活  
ができたでしょうか。まだまだ暑い日が続きます。生活リズムを整えて、暑さ  
に負けないからだづくりをしましょう。

8/30(月)は発育測定です！

体育着の半袖・短パンを忘れずにもってきてください。

結果は、後日「すこやか」にてお知らせします。

## 9月9日は、救急の日



### ★応急処置のきほん★

「ひねった!」「だぼく(ぶつける)した!」と、いった時にすぐに応急処置をすると、けがが悪化すること  
を防げるだけでなく、はやくよくなることにもつながります。かんたんな処置として、4つの方法があり、頭文字  
から『RICE(ライス)処置』とよばれています。この4つをおぼえているだけでも、いざというときに役に  
立ちますよ!



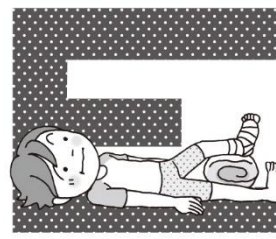
安静にする  
(Rest)



冷やす  
(Icing)



圧迫する  
(Compression)



心臓より高くあげる  
(Elevation)

### ★自分でできるかんたんな応急処置★



すりきず  
流水で  
傷口をあらう



やけど  
水道水で  
すぐに冷やす



はなぢ  
鼻をつまんで  
下を向く



つきゆび  
氷などで  
冷やす



目にゴミが入った  
洗面器にはった水に目  
をつけてまばたきする

とくに、すりきずで土がついたまま「先生ころんだ!」と保健室にきたり、鼻から血がたれ流しのまま来た人  
がいます。自分であらってから来る、ティッシュで鼻をおさえながら来るといったことができるとうい  
です!

# 2学期も感染症対策はひきつづき！

いま、新型コロナウイルス感染症の変異株「デルタ株」が日本中で猛威をふるっていますね。1学期の時よりも、より気を引きしめなければならない状況になっています。これから始まる2学期を元気で健康にすごせるよう、黒岩小のみなさん全員が力をあわせていく必要があります。

2学期の学校生活を送る中で、みなさんをお願いしたいことが5つあります。何度も言われていることですが、もう一度確認してみましょう。

## ①毎朝の健康観察をしよう！

毎朝かならず体温をはかり、発熱やかぜ症状等がある場合は、むりをせずお休みする、病院へいくなどをしましょう。自分の体の様子に耳をかたむけてあげてくださいね！



## ②マスクの着用をしよう！

コロナ感染は主に「飛まつ感染」です。つばなどのしぶきによってウイルスは運ばれます。この飛まつをふせぐには、マスクをつけて生活することがかせません。まだまだ暑い日が続きますが、熱中症にも注意しながら、適切にマスクを着用しましょう。休み時間や体育の後など、マスクをしていないときはしゃべらないなどの工夫ができるとよいですね。

## ③思いやりのきよりをとろう！

友だちと遊んでいて楽しくて、ついきよりが近くなってしまう、密になってしまうことがありますよね。

ですが、今はがまん。自分のために、そして相手のために思いやりのきよりをとれるようにしましょう。

## ④手洗い・消毒をしっかりとしよう！

1学期に学校保健委員会で保健体育委員会のみなさんが手洗いの大切さについて発表してくれましたね。休み時間ごとに手洗いをすることや給食の前にはしっかりとアルコール消毒を手にもぬりこむことをしましょう。

## ⑤体調管理をしよう！

ウイルスに負けないからだづくりをしましょう。ウイルスが体に入っても負けない力を免疫力といいます。免疫力をつけるためには、「睡眠」「食事」「運動」がとっても大切です。規則正しい生活リズムを送るようにしましょう。

## 保護者のみなさまへ

2学期がはじまりました。新型コロナウイルス感染症が今までになく猛威をふるっており、お子さまの学校生活に不安をかかえていることと思います。ご家庭と協力をしながら学校での感染症対策をしていきたいと思っておりますので、お子さまの毎朝の健康観察、検温、体調管理等よろしく願いいたします。また、今回のほけんだよりをお子さまと一緒に読んでいただき、学校生活での感染症対策確認をしていただければ幸いです。

