

ほけんだより

東村立高江校
平成28年度9月
保健室発行No.6

9月の保健目標

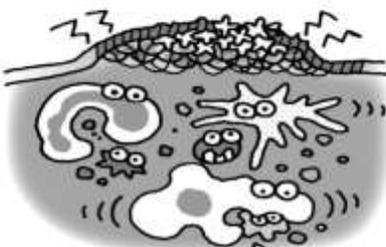
*熱中症を予防しよう

運動会もいよいよ今週末に迫ってきました♪子どもたちは、踊りもリレーの走順も自分たちで考え、毎日一生懸命練習に励んでいます。保護者の皆さまも、毎日でてくるたくさんの洗濯物や着替え、水筒の準備などなど、本当にお疲れ様です。運動会当日が楽しみです。(^)

本校でも熱中症や怪我の予防など安全面に気をつけていますが、毎日の暑さと練習で疲れが取れない日もあると思います。充分な睡眠と、毎日三食の食事がしっかりとれるように、ご家庭でもご協力よろしくお願いします。子どもたちが万全な状態で運動会に挑めるようにしていきましょう！！秋は行事がたくさん待っています。季節を感じながら楽しんで取り組んでいきましょう♪

9月9日は
救急の日

“けがってどうやって治るの？” (擦り傷編)

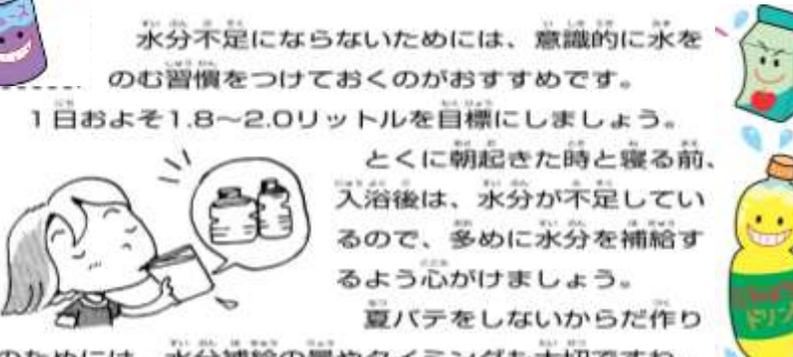
<p>①強くぶつけたり擦ったりすると、衝撃で血管に傷がついて血が出ます。これがケガをした状態。</p> 	<p>②穴が開いたところで血が固まり、仮のふたをして、出血が止まります。このふたが、かさぶたです。</p> 	<p>③同時に免疫系の細胞が、侵入してきた異物や死んでしまった細胞などをお掃除。ケガの部分が痛んだり、腫れたり、発熱したりします(炎症)。</p> 	<p>④お掃除が終わってきれいになったら、傷ついた細胞を治す材料が運ばれ、時間をかけて内側から治っていきます。</p> 
<p>打撲のときは皮ふの下で血が出ているんだよ</p> 	<p>ケガをしたとき押さえるのは、早く血が止まるように手助けしているんだね</p> 	<p>傷口の砂を洗い落とすのは、このお掃除が長引かないようにするためなんだ</p> 	<p>目に見えないけど、こんなことが起こってたんだ!</p>  <p>みんなのからだには、自分で自分を治す力があるんだよ</p>

水分不足にならないためには、意識的に水のおむ習慣をつけておくのがおすすめです。

1日およそ1.8~2.0リットルを目標にしましょう。

とくに朝起きた時と寝る前、入浴後は、水分が不足しているので、多めに水分を補給するよう心がけましょう。

夏バテをしないからだ作りのためには、水分補給の量やタイミングも大切ですね。



感染症サーベイランス情報

○レプトスピラ症に注意!

北部管内で4名の患者報告があります。川や遊泳の後、2週間以内に突如の頭痛、発熱、筋肉痛などの症状がでたらすぐに受診しましょう。

○麻疹注意報!

厚生労働省より麻疹患者の増加の情報提供があります。予防接種歴の確認や、発疹、発熱などの症状が出た場合は必ず受診しましょう。