

【PTA 会員数配付】
R2. 8. 31
石岡市立南小学校
保健室

9月の保健目標 進んで体を鍛え、けがを予防しよう

2学期が始まり、2週間が過ぎました。9月からは給食が開始され、通常通りの日課で学校生活が進められます。汗をかいた後、教室の冷房で冷えてしまうお子さんが見られます。薄手の上着や着替えがあると良いようです。疲れていると熱中症になりやすく、けがもしやすくなります。「早寝、早起き、朝ごはん」の生活習慣を守り、元気に過ごしましょう。

けが・熱中症の応急手当 (RICE と FIRE)

日常的に多く起こるけがと熱中症の応急手当は次の通りです。

☆RICE…打撲や骨折、捻挫の応急手当

Rest 安静 (痛みを緩和し、出血を抑制します。)

Icing 冷却 (15分位冷却したら外し、再び冷やします。)

Compression 圧迫 (包帯などで圧迫し固定します。)

Elevation 挙上 (患部を上げると、腫れが軽減されます。)

☆FIRE…熱中症の応急手当

Fluid 水分補給 (塩分も補給。自力で飲めるか確認します。)

Ice 冷却 (首、脇の下、脚の付け根を冷やすと効果的です。)

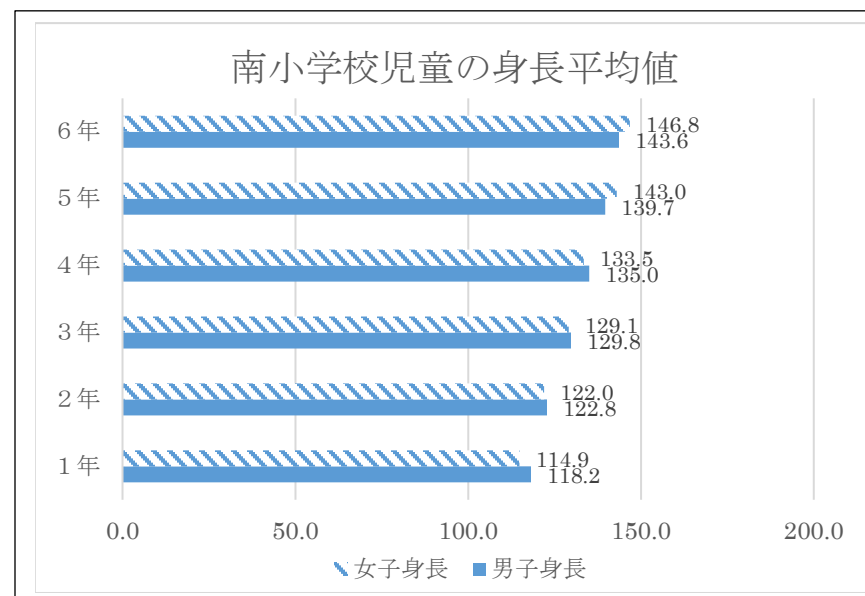
Rest 休息 (日陰や冷房のある室内で休ませます。)

Emergency 緊急搬送 (反応が鈍い、自力で飲めない、体温上昇が持続する際は、直ちに救急車を要請し医療機関へ搬送します。)

健康診断の結果より

身体測定の結果を健康手帳でお知らせしました。

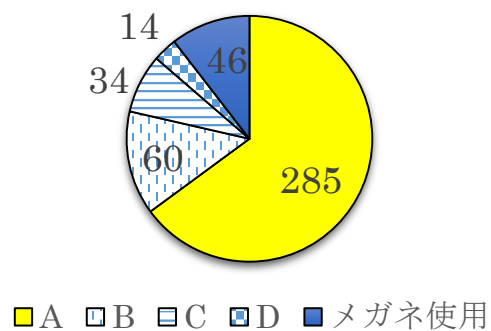
肥満度は、身長別標準体重から計算されていますので、成長の目安にしていだければと思います。肥満度が20%以上は、肥満傾向となりますが、成長期ですので、栄養バランスのとれた食事や運動に気をつけていただき、無理な食事制限は必要ありません。



身長は、一年間の成長が、4cm未満の場合は、低成長が疑われます。ご心配な時は、小児科の先生にご相談ください。

視力検査は、裸眼視力がA(1.0以上)が65%でした。昨年度は、67%で少し減りました(県平均は64%)。スマートホンやゲーム、タブレット等は時間を決めて行い、目を大切にしてください。

視力検査結果 (人)



9月の保健行事

- 1日(火) 体位測定(2・6年)
- 2日(水) 体位測定(5年)
- 3日(木) 体位測定(1・4年)
- 4日(金) 体位測定(3年)
- 12日(土) 運動会
- 14日(月) 振替休日
- 16日(水) 清潔調べ(1~4年)
- 16~18日 清潔調べ(5・6年)



コロナウイルス対応と熱中症予防

まだまだ残暑が厳しく、コロナウイルス対応とあわせて、熱中症の予防についても、ご協力をお願いします。

- ◇児童やご家族に、熱などの風邪症状があるときは登校しない。
- ◇手洗い及び手指消毒、マスクの使用、清潔な環境(清掃や消毒)、換気で感染経路を遮断する。
- ◇早寝早起き(十分な睡眠)、適度な運動、バランスのとれた食事で抵抗力を高める。

マスクは、熱中症予防の為に、運動をする時は外すようにしています。外すのは不安な場合は、お申し出ください。マスクが汗で濡れてしまうことがあります。濡れたマスクを長時間つけていると、皮膚炎の原因になります。予備のマスクを持たせていただけるようお願いします。こまめな水分補給のために水筒、ぼうし、汗ふきタオルも忘れないようにしましょう。