

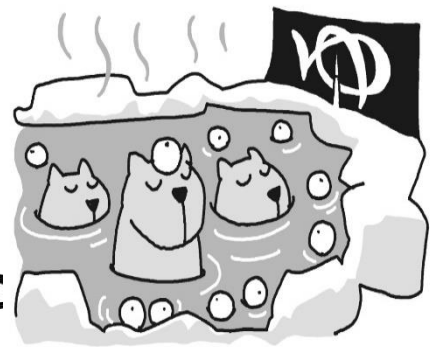
ほけんだより

12月



令和元年 12月
宮池小学校 保健室

令和元年を迎えて、あっという間に今年が終わります。急に寒くなりましたが、子どもたちは本当に元気ですね。運動場でボールを追いかけて走ったり、縄跳びをしたり、寒さよりも遊びを優先するところが素敵です。守りに入る大人と違って、季節を体で感じながら自然に体を鍛えている成長中の子どもたちを心から応援します。11月後半から、溶連菌感染症になってお休みする子どもが増えています。くしゃみ・鼻水が出る人は、マスクの着用をしてくださいね。



6年生全員で命を救う方法を学びました！

<テーマ>「小学生だって救助はできる！命を救う方法をマスターしよう」

今回初めて6年生を対象に半田病院と連携し、「大切な人の命を救う方法」を学びました。保健委員会と代表の児童は事前に一次救命処置の方法を学び、当日は医師や看護師や教師と共に指導者になって仲間に教えることができました。いっしょに体験や、指導をしていただいた保護者のみなさん、ありがとうございました。6年生は、命の大切さを実感できたと思います。いざという時に、勇気を持って落ち着いて行動できるように、今後も忘れないようにしてほしいと思っています。

※一次救命処置とは・・・呼吸が止まり、心臓も動いていないとみられる人への救命の可能性を維持するための処置。病院など施設が整った環境・医師へつなぐまでの大切な行動。

たおれてから5分以内の行動が重要！



自分の家の近くにあるAEDの場所を確認しておきましょう。「愛知AEDマップ」で検索してみてね。

人がたおれている！！勇気を出して、行動しよう！

- ① 周りの安全確認をする(自分の安全も大事)
- ② 声をかけて、反応を見る(だいじょうぶですか?)
- ③ 反応がなかったら、人をたくさん呼ぼう(だれか来てください)
- ④ 119番とAEDを手配する(あなた119番を・あなたAEDを)
- ⑤ 呼吸をみて、息をしていない・いつもの呼吸でない時はすぐに心臓マッサージを開始する(リズム・強さ・深さ)
- ⑥ AEDは、迷わずつける。電源をいれて、音声の指示に従う。
- ⑦ 心臓マッサージは、救急隊が来るまで続ける。(ひとりでは大変だから、交代してもらうように声をかけよう)



2学期の感染症報告

9月から11月までの感染症による出席停止の状況をお知らせします。感染症になると病院で「感染性疾患出席停止・許可証明書」が出されます。病気や状態によって期間が指示されます。もし、証明書が出ましたら学校へ提出・連絡をお願いします。

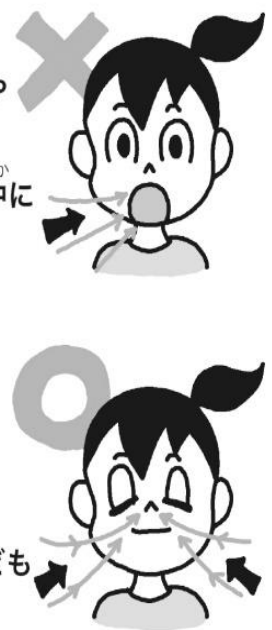
(人数)	溶連菌 感染症	水痘	インフル エンザ	流行性 耳下腺炎
9月	1			
10月	4	2		
11月	10	2	2	1

※溶連菌感染症：主に“のど”に感染して、咽頭炎や扁桃炎、小さく紅い発疹を伴う猩紅熱といった病気を引き起こします。検査でわかります。確実に溶連菌を退治し、重大な続発症（合併症）を引き起こさないために、症状が消えても抗菌薬はしばらく飲み続けなくてははいけません。5～10日間飲み続ける必要があると言われていいますので、医師の処方どおりに最後まで飲ませることが大切です。再度かかることがあります。

口ではなく、鼻で呼吸を！

【口呼吸】
くちこきゅう
 かわいた冷たい空気やウイルスなどが、そのまま口から体の中に入りこまれます。

【鼻呼吸】
はなこきゅう
 鼻の中であたたかくしめった空気になり、ほこりやウイルスなども取りのぞかれます。



やけどをしたときは



すぐに水道の水でしっかり冷やす。



ムリにぬがないで服の上から水をかける。
(服の上からやけどをした場合)

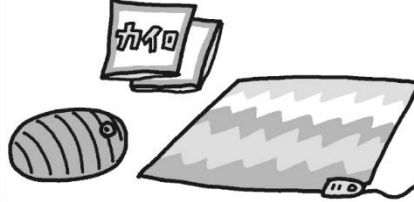


水ぶくれはつぶさないようにして、病院でみてもらう。

低温やけどにも注意！

ここちよい温度でも、長い時間、同じ場所に当てつづけていると、やけどをすることがあります。

使いすてカイロ、湯たんぽ、電気カーペットなどを使うときはじゅうぶん注意しましょう。



再々配布します！歯の受診勧告

懇談会時に、歯の受診がまだ完了していない人にお知らせをお渡しします。虫歯の治療は早いにこしたことはありません。冬休みがチャンス！

CO：むし歯になりそうな歯はもうなってるかも…。

予防接種終わっていますか？

保健センターから以前配布された4年（日本脳炎）・6年（ジフテリア、破傷風）の未接種者の人は、期限が近づいています。忘れずに接種してください。