

ほけんだより



令和7年9月9日
NO.6
札幌市立白石小学校

9月になりましたが、残暑がまだまだ続いています。それでも、外遊びができないほどの暑さだった7月から比べると、体を動かしやすい季節になってきました。休み時間のあと、けがで来室する子どもたちの表情からは鬼ごっこやボール遊びで汗をかき、満足している様子が感じられます。



また今は、朝・夕の気温の差が大きくなる時期でもあります。厚着で日中に汗をかいている子や、薄着で汗が冷えて寒くなり来室する子がいます。**気温の差5度 = およそ衣服1枚分の差**です。脱ぎ着しやすい上着が1枚あると、子どもが自分で気温に合わせて調節することができてよいと思います。



手足口病について～2学期、手足口病と診断される児童が増えています。

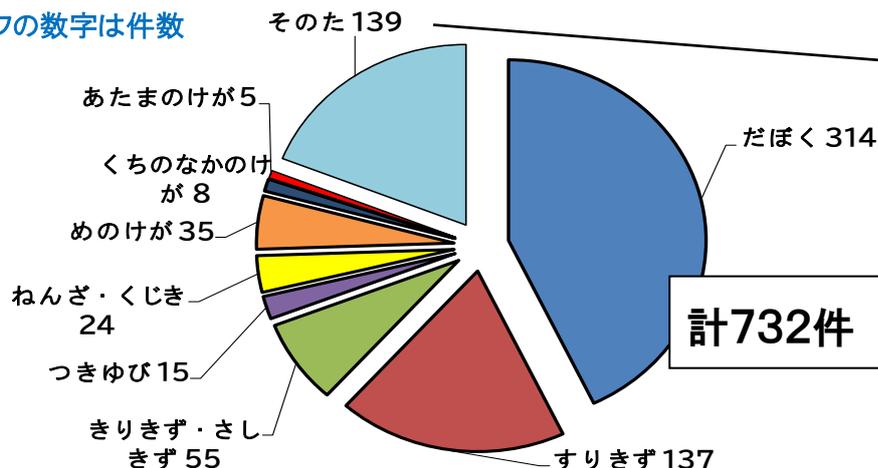
手・足・口の中に水疱が出るウイルス性の感染症です。発熱しないことが多く発熱しても38度以下が大半です。ただ、口の中の水疱が痛くて食事や水分をとれなくなる場合があります。体力低下につながります。

予防としてはアルコール消毒の効果は低く、**石けんでの手洗いの効果が高い**とされています。特効薬は特になく、札幌市の基準では、「**全身状態が悪い期間は出席停止(全身状態が良ければ登校可)**」です。病院で手足口病と診断された場合のみ出席停止となりますので、診断された場合には学校までお知らせください。

感染症の予防には日ごろからの手洗いがとても大切です。2学期、手洗いに必要なハンカチを忘れている子どもが多いと感じます。ぜひ、朝の声かけをお願いいたします。

* 白石小の4～8月のけが来室の様子 *

* グラフの数字は件数



* その他の例 *

- 指をはさむ。
- まめができる。
- さかむけができる。
- つめがわれる。
- 虫にさされる。
- やけど(軽度)
- 急に手や足が痛くなる。

など



打撲がもっとも多いです。ぶつかるものは、「友達」「机・イス」「ボール」など様々です。次に多いのが、休み時間や体育でのすり傷です。

学校では、できる限り安全に配慮をしていますが、けがのない日はありません。大半は、冷やす、絆創膏やガーゼでおおう、などの手当てで対応できるものですが、**頭や歯の打撲、顔面のけが、骨折が疑われるけが**の場合には、保護者の方に連絡を取り医療機関受診をおすすめする場合があります。

*** 年度途中で連絡先の変更がありましたら、随時、担任までお知らせください。**

きゅうきゅう てあ *救急の手当てについて*



救急の手当てとは、急病やけがのときに、病院へ行くまでの応急処置のことをいいます。保健室では、病院のように薬などを使うことはできませんが、「冷やす」または「温める」などをして、体調を整えたり痛みを和らげたりしています。

救急の手当てには、みなさんでもできることがたくさんあります。これらができると、痛みや出血をおさえたり、傷の治りを早くしたりすることができます。正しい手当てをもう一度確認してみてください。

すりきず

砂や泥を手ではらっただけで、ばんそうこうをはってしまうことはやめましょう。



ただいいは…



きずについた汚れを水洗いしてから、よくかわかしてガーゼやばんそうこうをはります。

歯がぬけた(はがぬけた)

強くぶつかってぬけ落ちた歯をこすりあらいすることは、やめましょう。



ただいいは…

歯の根の膜が無事なら元に戻ることもあります。牛乳か保存液にひたしたまま病院へ急ぎます。



やけど

氷で冷やすと、ひふの表面だけが冷え、内側は熱をもったままになってしまいます。



ただいいは…

水道水で5~10分くらい冷やすのがよいです。ヒリヒリとした痛みがなくなるまで冷やします。



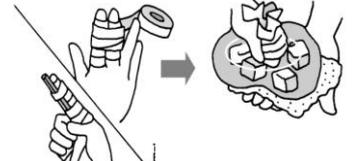
つきゆび

引っ張らないようにしましょう。痛みや腫れがひどくなり、骨がずれて悪化させてしてしまうことがあります。



ただいいは…

副木(なければ厚紙など)で固定して、冷やします。



はなぢ

上を向くと、のどに血が流れ込み気分が悪くなります。また、上を向いても血は止まりません。



ただいいは…

下を向き、ティッシュなどを当てて鼻のつけ根をおさえます。血は飲みこまずに、はき出します。



手当ての後、痛みが続いたり傷が治らなかつたりするときには、病院で診てもらおうようにしましょう。