

# 9月のほけんだより

島小学校 保健室  
2022.8.30

夏休みが終わりましたが、心も体も、学校が始まる準備は整っているでしょうか。まだまだ夏休みの気分が抜けない・・・という人は、まず早ね早起き、3食しっかり食べる、体を動かすなど、生活リズムを整えて、元気に過ごせるようにしましょう。

新型コロナウイルス感染症の流行が続いており、これまでより一層、感染が身近になってきています。手洗いや換気で、引き続き感染予防を行いましょう。

## <新型コロナウイルス感染症に関わるお願い>

- ・ 児童本人の陽性が判明した場合、**速やかに学校へ電話での連絡**をお願いします。(夏休み中はスマート連絡帳での連絡でしたが、通常の授業期間は電話での連絡をお願いします。朝の欠席等の連絡についてはこれまでどおりスマート連絡帳を使用してください。) 夜間や休日など、学校へ電話が繋がらない場合は、市教委緊急電話(080-1599-3970)へ連絡してください。
- ・ 児童本人に発熱等のかぜ症状がある場合は登校せず、自宅待機をしてください。特に、受診せず医師の指示を受けていないような場合には、症状消失後48~72時間経ってからの登校をお願いします。
- ・ 親や兄弟など、同居の家族に発熱等の症状がある場合には、登校を控え自宅待機をしてください。
- ・ 児童本人が濃厚接触者となった場合、最終接触日(0日)から数えて、原則5日間の自宅待機をお願いします。
- ・ 同居の家族が濃厚接触者となった場合は、登校を控え自宅待機をお願いします。(当該濃厚接触者が、家庭内でほかの人と接触しないように隔離され、家族内で体調不良の人がいない場合は、その限りではありませんが、一度学校へご相談ください。)
- ・ 引き続き、毎日の検温や体調確認をお願いします。結果は健康チェックカードへ記入し、担任へ提出してください。

目をゴシゴシするのはダメ

痛い!  
目に何か入った!



ゴシゴシ...  
ストップ!

目に何かが入ったとき、あわてて手でこすっていませんか? 実はこれ、とっても危険なのです。

手で触らず、  
水で洗おう

水をためた洗面器などに顔をつけ、パチパチとまばたきをしてください。それでも取れないときや、痛みが強いときは病院へ。

目をこすると、こんな危険が

- ❗ 目の表面が傷つく
- ❗ 目の奥も傷つく
- ❗ 手についた細菌などで感染し、充血したり、まぶたが腫れる





けがをしてしまったとき、手当の基本を覚えておくと、自分であわてずに対応できるようになります。

また、けがをした後、このけがはどうすれば防ぐことができたかを考えることも大切です。

けがを予防して、安全に生活を送りましょう。

## <けがを予防するためのコツ>

- ① 朝ごはんを食べる  
→ 体や脳がエネルギー不足だと、思うように動けません
- ② しっかりウォーミングアップ  
→ 体を温め、動かす準備をしましょう
- ③ 無理をしない  
→ 体調の変化や痛みを感じたら、休みましょう
- ④ 運動後のケアも忘れずに  
→ ストレッチをして筋肉をほぐし、十分な睡眠で体を休めましょう
- ⑤ ルールを守る、ものを正しく使う  
→ 廊下を走らない、くつのかかとをふんで歩かないなど、自分で気を付けよう

みなさんが「面倒だな」と感じる決まりごとにも、きちんと意味があります。また、「自分は大丈夫」「少しくらいなら…」とっていると、大きな事故が起きてしまうこともあります。けがをふせぐような生活を心がけましょう。

## 自分でできる 手当でのキホン



傷口についた砂や汚れを  
洗い流す



ビニール袋に入れた  
氷などで冷やす



清潔なハンカチなどで  
傷口をおさえる