

# 保健だより9月号

仙台市立中野栄小学校 2016. 9. 9



まだ暑い日が続いています。夏の疲れも子供たちに始めているようです。体力が落ちているこの時期に、急に涼しくなったりすると、体温調節が難しく体調を崩すこともあります。ご家庭でも夜は早めに寝かせて体をゆっくり休ませてあげてください。

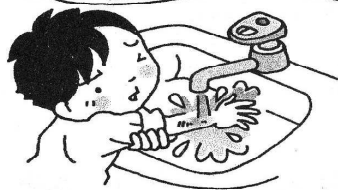
9月の保健目標  
けがをしないように気をつけよう



救急とは、病気やけがをしたときに手当てをして、救ってあげてを言います。みなさんはけがや事故にそなえて、ふだん、どのような用意や心がまえをしていますか？

救急の日になんで、けがの手当てを覚えましょう。

## 自分でできるきずの手あては...



### やけど

すぐに、水道の水で冷やす。

※ この時、直接、水が傷口にかからないようにする。水ぶくれはつぶさない。



### はなぢ

下を向いて鼻をつまむ。

※ 上向きにねたり、首をたいたりしない。



### ねんざ・だぼく・つきゆび

すぐに、水道の水で冷やす。痛いところを心臓より高く上げる。

※ ひっぱったり、のばしたり、もんだりしない。

## けがを予防しよう!

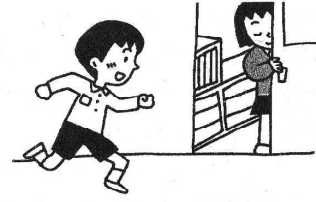


ろうかの曲がりかど

「向こうからだれか来るかも・・・」「走って転んだら・・・」と、少し気をつければ、けがをへらすことができます。



かいだん



出入り口(とびら)

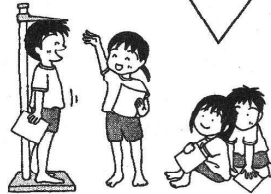
# 健康診断の予定

## 第2回発育測定

9月26日 5・6年生  
 27日 3・4年生・わかくさ  
 30日 1・2年生

測定結果は健康手帳でお知らせします。

服装は、**体育着の半そで・短パン**です。



髪の毛は、頭のてっぺんや頭の後ろでひとつに結ばないでね。



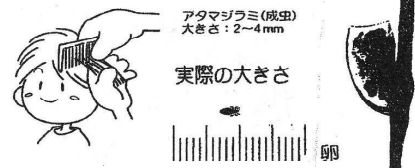
## アタマジラミに気をつけよう!



アタマジラミの体長は2~4ミリで灰色か灰褐色、1週間くらいで頭髪に産み付けられた卵からかえります。卵は楕円形で上端に蓋があります。フケ（ヘアークャスト）は髪の毛の周りに筒状についていますが、卵は髪の毛の片側だけにくっついていきます。茶色のものは幼虫がまだ入っていて、白いものは卵の殻です。

見つけた場合は、**ミソリツヤンブ**などの駆虫が必要となります。プライバシーは必ずお守りしますので、**学校へも連絡をお願いします。**

時々、お子さんの髪の毛を見てあげてください。



## マイコプラズマ肺炎について

### どんな病気?

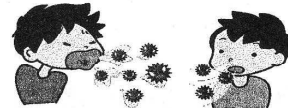
夏から秋にかけて多く、せきが主な症状です。すべての年齢で感染の可能性があります。特に小中学生に多く感染します。肺炎マイコプラズマという病原体が原因であることが多く、せきやくしゃみなどで飛び散った病原体を吸い込むことで感染します。家族内で感染が広がったり、一度かかってもまた感染したりすることもあります。

### 潜伏期間（病原体に感染してから症状が出るまでの期間）は?

主に2~3週間（1~4週間）

### 症状は?

発熱・しつこいせき・頭痛などの風邪症状がゆっくり進む



↓  
 解熱し症状が回復した後も3~4週間せきが続く

※他に中耳炎、鼓膜炎、発しんが現れたり、ひどくなると、呼吸困難になったりすることもあります。胸のX線写真をとると独特の影（すりガラスのような影）がうつることがあります。

**治療法は?** 内服薬（抗生物質）治療になります。ワクチンはありません。

### 気をつけることは?

・せきやくしゃみの症状があるときは、せきエチケットを守りましょう。

**登校の目安は?** 出席停止の措置をとります。主治医の指示に従ってください。

### せきエチケットとは?

せきやくしゃみを他の人にかけないよう、腕でおおったりマスクをしたりすること

