令和3年9月
両城小学校
保健室発行
No.8

みなさん，元気に夏休みを過ごしていましたか？生活リズムがくずれていませんか？夏休み明けは，「学校に行きたくないな・・・。」「体がだるいな・・・。」と思う人もいるかも知れませんね。少しずつ，心も体も学校生活に慣らしていきましょう。

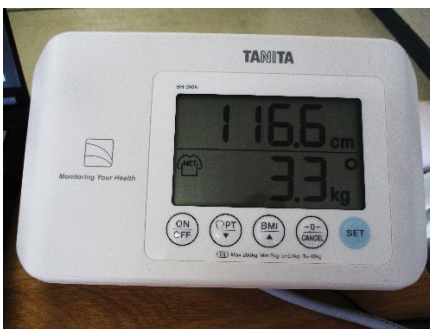
▸9月の保健目標 :けがをしないように気を付けよう。

両城小学校のろうかには，「ろうかを走らない！」という掲示があります。これは，ろうかを速いスピードで走る人がたくさんいたので，掲示されるようになりました。ろうかを走ると，少しの段差につまづいてこけたり，人にぶつかってけがをさせてしまったりするかもしれません。けがをしないように気を付けることは，自分のためだけでなく，相手のためでもあります。

両城小学校の様子

夏休みでみなさんがお休みの間に，保健室には先生が待ち望んでいた，あるものがやってきました・・・！

そのあるものとは，**身長計付きの体重計**です。今まで使っていた身長計，実は40年前から保健室で使われていた物だったのです。40年も前から子供たちの身長を測っていた身長計が，この間，ついに壊れてしまいました。身長計を変えるに伴って，アナログ式だった体重計もこの度，デジタル式になりました。今度の身長計付きの体重計は，身長も体重もモニターに映されるので，身長も周りの人に知られることはありません。健康手帳で身長と体重を確認して自分の成長を感じてくださいね。



けがにつながるポイント

- ☐ すいみんぶそくは ないですか？

- ☐ 朝ごはんを ぬいていませんか？

- ☐ 暑さによる つかれはないですか？

- ☐ 服がゆるい／きつい感じは ないですか？

- ☐ 手・足のつめは のびていませんか？

- ☐ くつのひもは ゆるんでいませんか？

9月9日は「救急の日」

しっかり洗う理由って？

運動場でこけて，けがに砂やどろなどの汚れがついたまま保健室に来る人がたくさんいます。

すりむいたところに砂やどろなどの汚れが残っていると，傷口からばい菌が入って，**傷の治りがおそくなったり，「うみ」ができたり**してしまいます。また，汚れが残った状態で治ってしまうこともあります。学校ですりむいたときも，保健室に来る前によく洗ってくださいね。

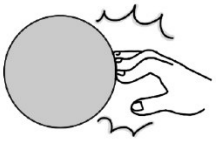
どちらが正しい？

救急処置ミニクイズ

A ころんで すりむいたときは…？

①水道の水できずを洗い流す

②きずにすぐばんそうこうをはる



B つきゆびをしたときは…？

①あたためて引っぱる

②冷やして動かさないようにする

C 頭に「こぶ」が できたときは…？

①冷たいタオルをあてる

②あたたかいタオルをあてる

D 足がつって しまったときは…？

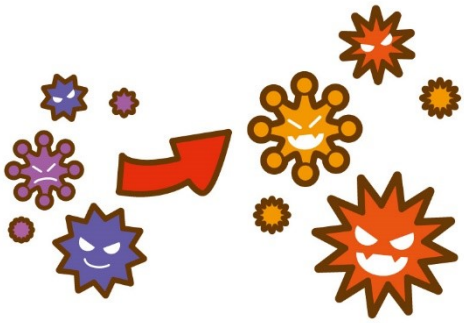
①冷やしながら強めにたたく

②あたためながらマッサージする

（こたえ：A…①、B…②、C…①、D…②）

新型コロナウイルスがパワーアップしています

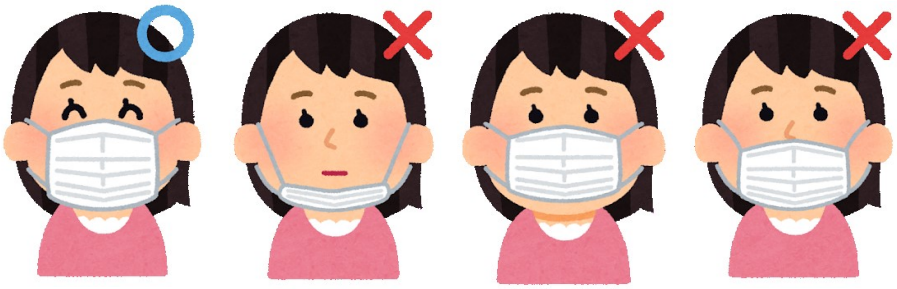
「新型コロナウイルス」が増えたり，人にかかったりを繰り返す中で，今までと少しずつ姿を変えた「**変異ウイルス**」が生まれています。それらは，アルファ株，ベータ株，ガンマ株，デルタ株，イプシロン株，ゼータ株，シータ株などという名前で呼ばれ，とてもたくさんの変異が確認されています。変異ウイルスは今までの新型コロナウイルスよりも，**感染力が強い**と言われていて，**呉市でも８月７日までに69例の変異ウイルスへの感染が確認されています**。



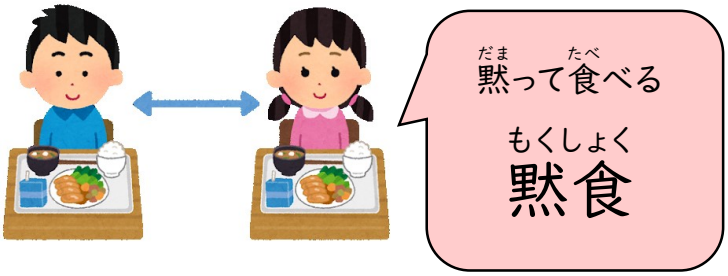
もういちど確認！感染予防！

新型コロナウイルスの変異ウイルスの予防も，今までの予防と変わりません。しかし，感染力の強さから今までよりも，より力を入れて予防しなければなりません。

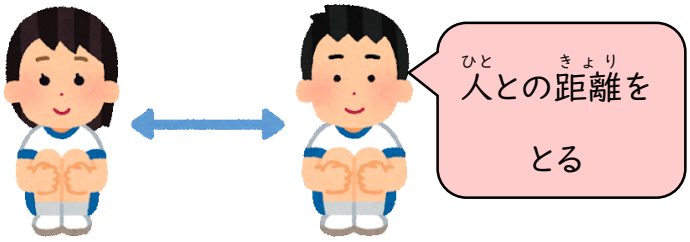
□ マスクがきちんとできている



□ 給食でマスクを外しているときに，話をしていない

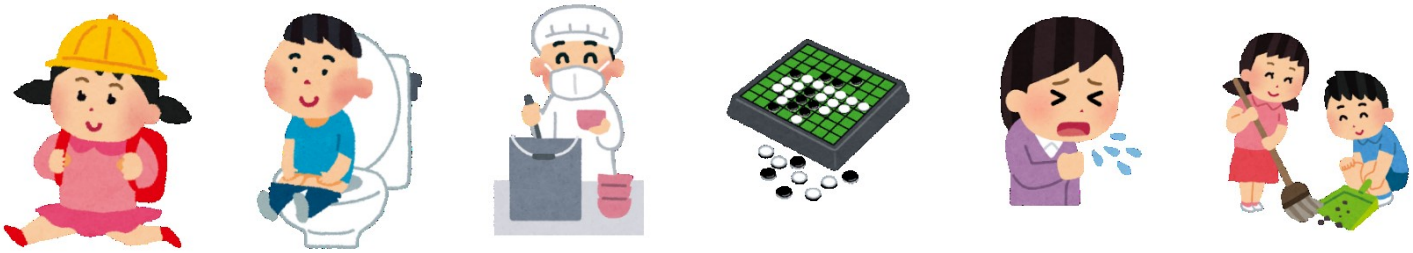


□ 人との距離を2m空けるよう意識している



□ 手洗いを6つの場面でしている

外から教室に入るとき ・ トイレの後 ・ 給食の前後
共有のものを触った後 ・ せきやくしゃみをした後 ・ 掃除の後



□ 石けんを使って手洗いをしている

ばい菌の数の変化→

引用：大阪府堺市HP

保護者の方へ

呉市でも新型コロナウイルスの感染者の増加が見られます。

日本小児科学会によると，2021年5月11日時点で小児の感染者は，家族が77%，学校関係者が6%，幼稚園・保育所関係者が 6%，家庭教師・塾関係者が1%と約80%が家庭内での感染です。さらに，家庭内感染のうち，両親や祖父母が先行感染者であった割合が約93%と，小児患者の大部分が成人からの感染であることが示されています。これらは第4波以降も変化ありません。小児の感染予防には成人が家庭内に持ち込まないことが重要だとのことです。

また，文部科学省による児童生徒の感染経路の動向調査においても，昨年6～12月と今年に入ってからの1～4月の月別のデータには大きな変動はなく，小中学校においては家庭内感染が多数を占めていることがわかります。家庭内での感染に十分ご注意ください。（日本小児科学会 HP より引用）

学校では，感染対策についての点検を行い，基本的な感染対策（3 密回避，適切なマスク着用，手洗いなど）を徹底しています。

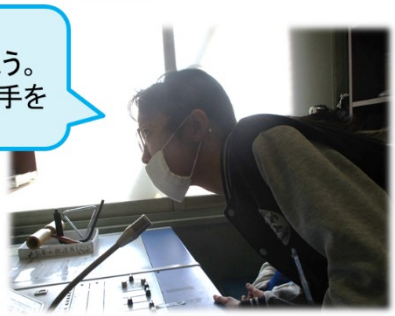
冷暖房使用時も常時窓開け

足跡の設置

保健委員会による取組

放送による手洗いの呼びかけ

手を10秒洗って
15秒水で流しましょう。
きれいなハンカチで手を
拭きましょう。



机の位置の掲示

距離の掲示