

ほけんだより 9月

平成22年9月17日
寒河江市立南部小学校
保健室

かぜひきさんがふえています

本日、かぜやぜんそくなどでの欠席者は 7名
その他かぜの症状がある人 34名 (健康観察の結果) です
昨日は8名が欠席し、3名が発熱で早退しました。

気温の変化がはげしく、朝ばんは少しさむいくらいです。今週はとくに涼しい日がつづいたためか、かぜをひいている人がふえています。

特に低学年を中心に、せきやのどがいたくなる、37.5℃~38℃くらいの熱が出るといった症状の人が多く、ぜんそくの人もおきやすくなっているようです。

来週は持久走記録会もあります。三連休中、学年行事やさがえまつりなどもありますが、すいみんを十分にとって、体をゆっくり休めるように気をつけましょう。ぜんそくの人はお医者さんと相談するなど予防や管理を十分をお願いします。



だいじな生活習慣



給食のあとに「おなかがいたい」と保健室にくる人が多いです。おなかをさわってみると、ぱんぱんにはっていたり、左下部がかたかったりする「便秘ぎみの人」もいます。

子どものうちは、排便のリズムがきまっていない人も多いですが、朝ごはんのあとにすっきり出ると気持ちよく学校にいくことができます。朝、時間によゆうがなく、ゆっくりトイレに行けない、朝ごはんをしっかりと食べていないため、胃と腸が動かずうんちが出ない・・・こんなことで便秘になってしまうことがあります。

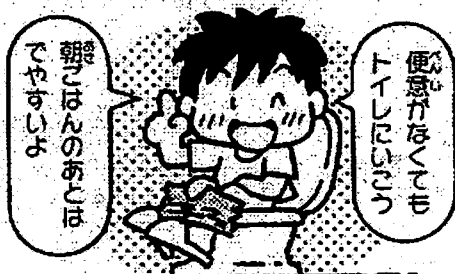
子どもは便秘という感覚が大人ほど敏感ではなく、腹痛、気持ち悪い、ごはんが食べられない、と訴えることが多いです。「睡眠」「食事」「運動」など大切な生活リズムの一つとして、規則的な「排便」があるよう、「早寝、早起き」や「がっちり朝食」を続けていきましょう。

応急処置のあいうえお

ねんざや打ぼくをしたときの4つのポイント



朝のトイレタイム



回問? 難問? 頭の回転コーナー



でした。

◆9月9日は「救急の日」。そこで今回は、応急手当（救急処置）に関するクイズ & 迷路です。クイズに正しく答えて、迷路をぬけることができるでしょうか？



?!? 謎は ?!? 謎は ?!?

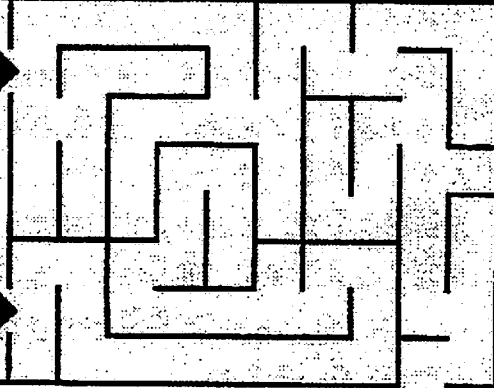
スタート

★つき指をしたときの
正しい応急手当は？

- ①水で冷やして固定する。
- ②曲がった指をすぐにひっぱる。

① →

② →



① ←

② ←

★やけどをしたときの
正しい応急手当は？

- ①すぐに水で冷やす。
- ②すぐに薬をぬる。



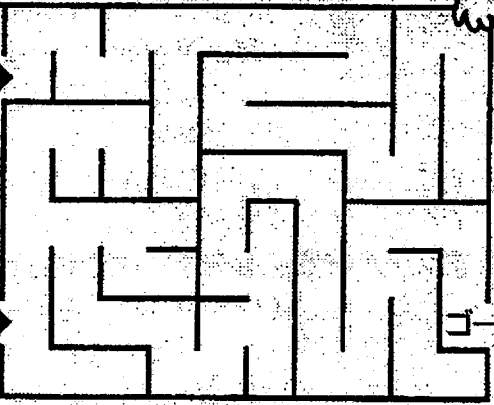
① →

② →

★鼻血が出たときの
正しい応急手当は？

- ①血がとまるように、
首の後ろをトントンたたく。
- ②おちついて下をむき、
鼻をつまんで血をとめる。

ゴール



謎は ?!?

?!? 謎は ?!? 謎は ?!?



こたえ：つき指→①、やけど→①、鼻血→②