

9月 ほけんだより

令和7年9月4日
No.7
湊小学校 保健室

9月になりましたが、まだまだ暑さが厳しい日々が続いています。これから学芸会の練習が本格的になってきます。季節の変わり目で体調を崩しやすいため、体調管理に十分に気を付けましょう。

長引く咳にはご注意ください！ただの風邪ではないかも！？

2学期が始まり、新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症など様々な感染症が市内で流行しています。特に、石巻市内で増加している「マイコプラズマ肺炎」には注意が必要です！

佐久間小児科眼科の先生から鹿妻地区方面でマイコプラズマ肺炎が増加しているとお話がありました。今年のマイコプラズマ肺炎は、従来の薬が効きにくく違う薬に切り替えて対応するなど、治るのに時間がかかり厄介なようです…湊小でも、発熱や咳症状の人が出てきているので心配なところですよ



発熱、咳、倦怠感、頭痛、のどの痛み、関節痛、筋肉痛など…
とても風邪の症状に似ています！！

特に、乾いた咳が続く、熱がなかなか下がらないということに注意してください。

咳は3～4週間おさまらないということもあります。

症状が良ならないという場合には、早めにかかりつけの病院に相談しましょう！

☆☆☆9月の毎週木曜日はメディアチャレンジデー☆☆☆

湊小のみんながメディアチャレンジデーの時にどんなことをして過ごしているのかを少しだけ紹介します。参考にしてみてくださいね！

◎料理系（結構多いです）

- ・おうちの人と一緒に料理、お手伝い
- ・一品作ることに挑戦
- ・調理実習で作ったものをおうちの人にも食べてもらう

◎その他

- ・早く寝る（結構多いです）
- ・家族でおしゃべり
- ・勉強をいつもより頑張る

◎体を動かす系

- ・おうちの人や友人、兄弟と遊ぶ
- ・習い事で運動する

◎室内系

- ・本やマンガを読む
- ・お絵かき
- ・工作（折り紙やダンボール）
- ・パズル

ケガをしたらどうすればよいのかな？



9月9日は救急の日



9月9日の『救急の日』に合わせて保健室前に、クイズ形式で救急に関すること、応急処置に関する掲示をしています。時間がある時、クイズをやってみてくださいね😊

ケガをした時、自分たちができることは何か、もし先生やおうちの人がない時、どんなことをするといいのか覚えておくと安心ですね！

ケガをしたら… まずは自分でできること

ケガをした時に、洗ってから保健室に来る人が増えています。これからも自分のできる範囲でできるようにするといいですね！

<p>あらう</p> <p>傷口についた砂やどろ、傷口を心臓より高くあげるとよごれをあらう流す</p>	<p>あげる</p> <p>傷口を心臓より高くあげるとよごれをあらう流す (血が出にくくなります)</p>	<p>おさえる</p> <p>きれいなタオルやハンカチでおさえる</p>	<p>ひやす</p> <p>ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす</p>
---	---	--------------------------------------	---

応急処置の 合言葉は PRICES

運動中に、打撲やねんざなどのケガをした時に、どのような手当をすればよいか知っていますか？正しい手当をすることで、少しでも痛みを和らげたり、腫れをおさえたりしてくれます。



Pロテクト
Protect
(保護)
ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

Rレスト (安静)
Rest 楽な姿勢を保つ

Iアイス
Ice (冷却)
氷で患部を冷やす

Cコンプレッション
Compression
(圧迫) 患部を圧迫する

Eエレベーション
Elevation (挙上)
患部を心臓より高い位置に保つ



Sサポート
Support (固定)
もしくはStabilization (安定)
患部を固定して安定させる

☑ 応急手当、正しいのはどっち？

<p>鼻血</p> <p><input type="checkbox"/> 上を向く <input type="checkbox"/> 下を向く</p>	<p>やけど</p> <p><input type="checkbox"/> すぐに冷やす <input type="checkbox"/> 水ぶくれはつぶす</p>	<p>すりきず</p> <p><input type="checkbox"/> よく洗う <input type="checkbox"/> すぐに絆創膏をはる</p>
<p>つきゆび</p> <p><input type="checkbox"/> 動かさずよく冷やす <input type="checkbox"/> ひっぱつてのぼす</p>	<p>打撲・捻挫</p> <p><input type="checkbox"/> 動かさずよく冷やす <input type="checkbox"/> 動かさずよく冷やす <input type="checkbox"/> 動かさずよく冷やす</p>	<p>救急車</p> <p>110? 119?</p> <p><input type="checkbox"/> 119番に電話 <input type="checkbox"/> 110番に電話</p>