



平成29年7月5日  
海田南小学校 保健室



暑い日が続くかと思えば、曇りや大雨など、不安定な天気が続きます。その中、子どもたちは水泳指導で自分の記録を伸ばそうと一生懸命頑張っています。

今年度も、無事に健康診断を終えることができました。健康診断の結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さんには、お知らせをお渡ししています。早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診していただけたらと思います。

また、健康診断の結果を記入した健康カード（ピンクの厚紙）を配布します。中身を確認し、お子さんの成長について話をしてみてください。確認されましたら、印鑑を押して学校へお返しください。

これからまた暑い日が続きますが、「早ね・早起き・バランスの良い食事・休養」など、規則正しい生活リズムで、夏を乗り切りましょう。

## 「手足口病警報」が発令されました！

手足口病は、主に乳幼児期の子どもがかかり易く、まれに小児期でもかかることがあります。

夏季に流行のピークを迎え、感染から3～5日の潜伏期間後、手、足、口の粘膜に2～3mmの水疱性の発疹が現れます。一般的には、数日間で治癒する感染症ですが、発疹の初期2～3日の症状の変化には注意が必要で、元気がない、頭痛、嘔吐、高熱を伴う発熱が2日以上続く等の症状が見られた場合は、かかりつけの病院に受診するようにしてください。

予防方法として、石けんによる手洗い、タオルの共有はしないなどがありますので、ご家庭でも気をつけてください。



## 「食中毒警報」が発令されました！

6月から9月は、食中毒が増える時期です。

食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」です。

### 「菌を付けない」

- ・・・手や洗える食べものは、しっかり洗いましょう。

### 「菌を増やさない」

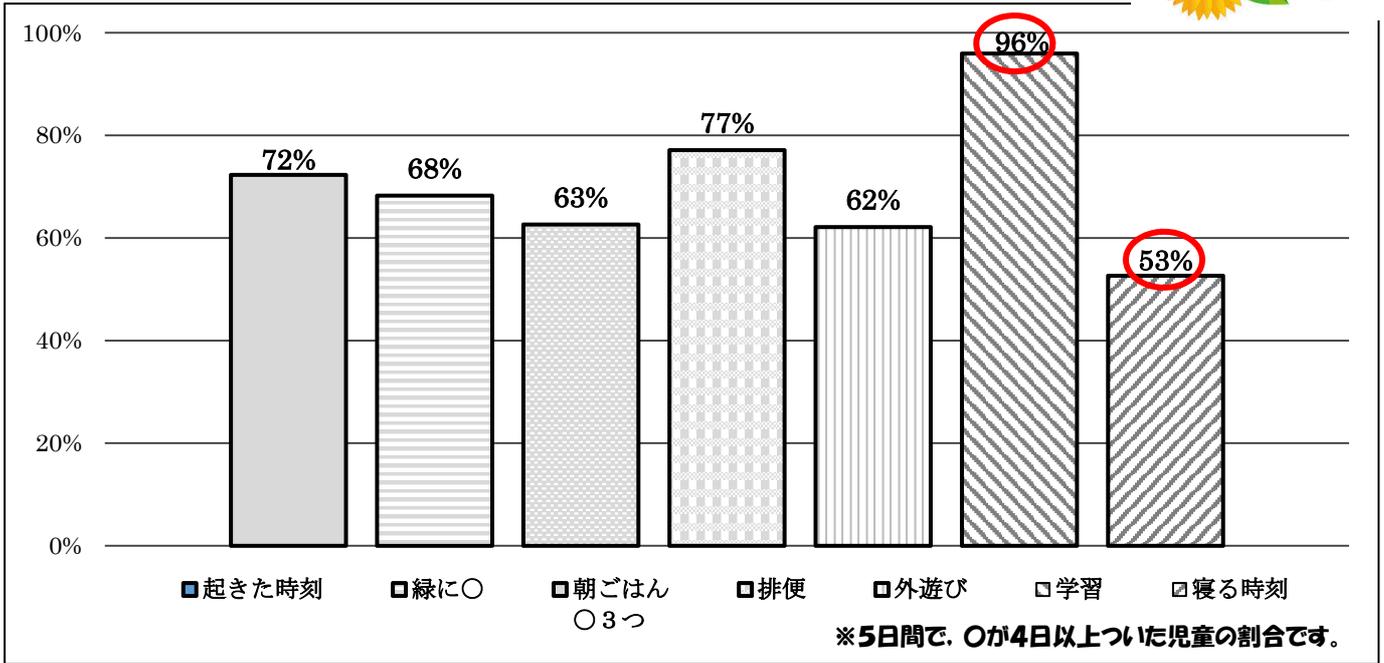
- ・・・料理はすぐに食べて、残った分は冷蔵庫や冷凍庫に入れて保存しましょう。

### 「加熱して菌をやっつける」

- ・・・しっかり加熱しましょう。電子レンジを使うときは中まで火が通っているか確認しましょう。調理器具も、熱湯などで消毒しましょう。



# 生活調べ(第1回)結果発表!!



第1回は、6月5日(月)から6月9日(金)の5日間でした。中でも、特に学習面では、学習時間を守って、しっかり勉強している児童がたくさんいました。一方、起きる時間・寝る時間がなかなか守れず、目標の達成が難しい児童もいました。子どもの成長に、睡眠は大切です。できるだけ、低学年は9時に、高学年は10時に寝るようにしてほしいと思います。また、今年度は、朝食に緑色(野菜や果物)を食べることを目標としています。低学年から意識して取り組んでいる児童もいました。家庭で意識して取り組んでいく必要がありますので、ご協力よろしくお願いします。次回の生活調べは、9月の予定です。

## 【ふりかえりの一部を紹介します】

- 毎朝、呪文のように『あか・き・みどり』といいながら、意識してご飯を食べています。これからも続けられるようにしたいです。(1年生保護者)
- 排便があまりできなかつたから、もっと水分や食べ物をよく食べたいです。(4年生児童)
- 朝でもできるバランスのとれる食事の作り方を家庭科で習ったので、それを生かしていきたいと思いました。(6年生児童)

できないことを、次にどうしたらいいか、**JAK**ができていた子もいました!



先日、PTA 救命救急講習会が行われました。教職員も、水泳指導が始まる前に講習を受けました。あつてはならない水難事故ですが、万が一の対応について救急車の要請やAEDを含めた心肺蘇生法について学びました。

- ① 胸骨圧迫(心臓マッサージ)は、体力を使います。できるだけたくさんの人の協力を依頼します。(交代しながら実施します。)
- ② AEDは、水でぬれていない場所で利用します。(プールサイドでは、毛布を利用します。)



★海田南小学校のAEDは、保健室(2号館1階)に入って右側の白い棚の中にありますが、水泳指導の時間は、プールサイドに移動しています。



※裏面に、講習会の時に頂いた資料の一部で、ご家庭で活用できるものを載せていますのでご覧ください。