



藤沢市立天神小学校  
保健室  
2022.9.

朝夕は少し涼しくなってきましたが、昼間はとても暑く、子どもたちは休み時間や体育のあとは汗をたくさんかいています。これから運動会の練習も始まりますので、替えの体操服や、水筒、タオルがあると良いと思います。

### 9月の身体計測がありました。

5日～13日に全学年、身体計測を行いました。

4月の身長と比べる2センチほど大きくなっている子が多かったです。

身長が伸びる時期は人それぞれで、年間約5センチ程伸びていけば順調に成長していると校医さんから聞きました。学校では4月9月1月と計測を行い記録をしていますので、気になる場合はいつでもお問い合わせください。

健康調査票説明書が9月13日に改訂されました。(A4 青の用紙で配布しています。)

以下変更部分のみ抜粋

【出席停止に該当するもの】

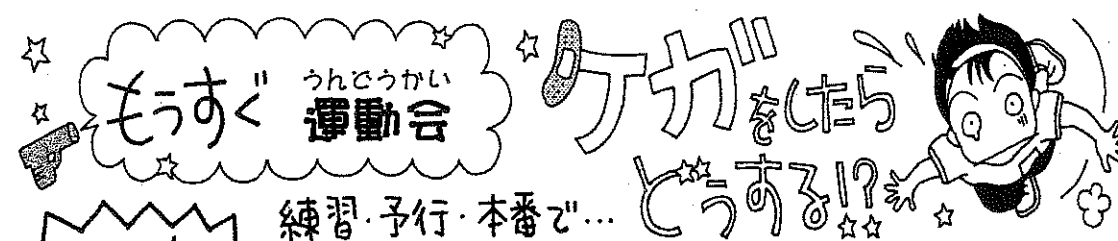
●濃厚接触者又は検査対象者について

・児童が濃厚接触者となった場合次のいずれかに該当すれば登校できる。

- ① 陽性者との最終接触日を「0日」として5日が過ぎるまで(6日目解除)  
7日を過ぎるまでは、検温等の健康状態の確認を行う。
- ② 陽性者との最終接触日を「0日」とし、2日目と3日目に実施した新型コロナウイルス感染症の検査で陰性(―)が確認された場合、3日目の検査後から登校できる
- ③ 保健所や医療機関が登校を許可した日

●新型コロナウイルス感染症の罹患後症状(いわゆる後遺症)と診断され、罹患後症状により学校を休む場合

※ 引き続き熱がなくても咳や鼻水など風邪症状がある場合は出席停止となります。



練習・予行・本番で...

**すり傷** **すぐに水道水で**  
**よく洗い流す**



洗ったあとに絆創膏を。出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

**ねんざ** **だぼく** **すぐに冷やす**  
**つきゆび**

まだ練習中だし...、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。

軽傷でも痛む  
うちは運動を  
ひかえましょう。



**爪が割れた! はがれた!!**  
**すぐに水洗い・消毒**

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

**すぐに石けんと** **蜂に刺された**  
**水で洗います!**

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

**鼻血** **鼻をつまんで**  
**下を向く!**



上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。



まだまだ暑いです。汗ふき・日やけ等に便利なタオルや水筒の準備など、各自、熱中症対策も忘れずに...、競技・応援、楽しんでください!!



きけん 危険  
よち 予知  
トレーニング

K Y T

に チャレンジ!

ケガが起こりそうな  
ところはどこかな?  
4つ探してみよう

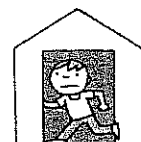


キケン!

- かも…
- ☒ 階段から飛び降りようとしている
  - ☒ 廊下が濡れている
  - ☒ 廊下を走っている
  - ☒ 大きな荷物を持っている

避難指示発令!

どう行動する?



2021年5月、大雨などの災害時に与えられる避難情報が変更されました。全部で5段階ある警戒レベルのうち、レベル4が出た場合は「必ず避難」となりましたが…では、対象地域の全員が緊急避難場所へ移動しなければいけないのでしょうか?

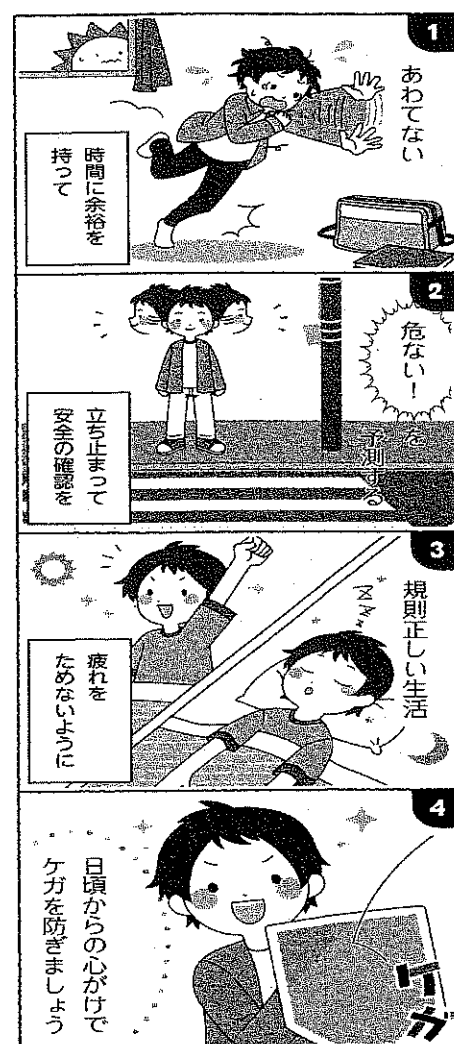
ポイントは「難」を「避」けること。安全な場所に住んでいる親戚の家に行くことも避難です。

川が決壊した場合などに備え、自分の家は浸水や土砂災害の可能性があるのか、避難場所までの道のりに危険はないかななどをハザードマップでチェックし、命を守るための最善策を確認しておくことも重要です。

災害時、正しく情報を収集し、自分や家族を守る行動ができるよう、日頃から話し合っておくことも大切です。



ケガを防ぐために  
できること



の 乗り物酔いを防ぐ 12 のポイント /

- ① 前日はよく寝よう
- ② 朝ごはんには、脂肪分が少なく、消化の良いものを食べよう
- ③ 空腹も満腹もさげよう
- ④ 便秘をしないようにしよう
- ⑤ 厚着はやめよう
- ⑥ しめつけるような服装はやめよう
- ⑦ 進行方向を向いた、前のほうの席にすわろう
- ⑧ できるだけ遠くの景色を見よう
- ⑨ すっぱいおやつは食べないようにしよう
- ⑩ 心配しすぎず、友だちと楽しく過ごそう
- ⑪ 気分が悪くなりそうときは、まどを開けて風にあたろう。
- ⑫ どうしても心配なときは、予防薬を飲もう



乗り物酔いが不安な人も  
安心して校外学習に出かけられますように。