

ほけんだより9が

令和5年9月15日

発行 保健室 西郷

生活リズムを整えましょう！

たの 楽しい夏休みも終わり、お がっこう はじ 学校が始まってから3週間が経ちました。はやね 早寝・はやお 早起き・あさご 朝ごはんの生活をきちんと送れているでしょうか。

こんしゅう 今週は、午前中は風が涼しく、少し過ぎやすくなりましたね。きせつ 季節の変わり目は、たいちょう 体調を崩しやすいので気をつけましょう！

9月9日は『救急の日』でした！

けがや 体調不良で保健室に来るみなさんのつめを見ると、伸びている子がいいます。つめきりは、けが防止の第一歩です！また、夏は冬よりもつめが伸びやすいので、こまめに切るようにしましょうね(*^_^*)

◆つめが伸びていたらこんなキケンが・・・

われる	はがれる	汚れがたまる	人を傷つける

◆手と足、つめの切り方が違うことを知っていますか？

○手のつめは丸く。

白い部分の長さは、1ミリです。つめと指先は同じ高さにするとういいますね！

○足のつめは四角に。

足の爪は四角に切ることで、強さが増し、みなさんの体重をしっかり支えています。また、『巻き爪』という病気になるのを防いでくれます。

角は少しカットしましょうね！

保護者の方へ

夏休み期間中のすくすく竜西っ子の確認や病院の受診等、お忙しい中ありがとうございました。また、今週は家族でチェックの日にもなっていました。子どもたちが自分の生活リズムを振り返ることで、2学期も元気に楽しく過ごしてほしいと思います。

新型コウウイルス流行の足音が...

2学期が本格的に動き出した、8月28日の週から、**熊本県の新型コロナウイルス感染者が増加傾向**にあります。近隣の学校でも流行中のようです。本校は、今のところ大きな流行は見られません。しかし、これからの季節は、コロナウイルスやインフルエンザに気をつけていかなければなりませんね。

主症状として『のどの痛み』を訴える児童が多いようです。続くようであれば、受診をお勧めします。



竜西っ子の健康状況

9月15日までのお休み状況です。新型コロナウイルスの報告がありました。また、各学年、風邪症状で欠席の児童が数名見られます。朝夜は涼しくなってきましたので、就寝の際のクーラーと衣服の調整に気をつけてほしいと思います。

保健室は、体調不良による来室がとても多かったです。宿泊通学のあった6年生からは、「宿泊通学から帰った日の夜はずっと寝ていました！」と報告してくれる子がたくさんいました。疲れをとるには、やはり睡眠が一番ですね！

知っておきたい頭痛のこと

頭痛には様々な種類があります。

【緊張型頭痛】頭から首、背中にかけての筋肉のコリや張りによって痛む。

【片頭痛】女性に多い。ズキンズキンと脈打つように痛む。

【群発頭痛】男性(10~40代)に多い。目の奥が激しく痛む。

また、スポーツで脳震とうを起した場合、十分に回復しないうちにさらに衝撃(セカンドインパクト)が加わると、脳へのダメージが大きくなり、死亡率も高いとされています。激しい頭痛は、くも膜下出血や髄膜炎、脳腫瘍などの重大な病気が疑われる場合もあります。頭痛が気になったら、病院を受診しましょう。

