

# ほけんだよ!



令和3年4月30日  
東村山市立秋津東小学校  
保健室

\*\*おうちのひと  
いっしょによみましょう\*\*

保健目標 :

じょうぶな体をつくろう

けがをふせごう



早寝★早起きを  
心がけよう

## \*\* 学校での手当について \*\*

学校では、内科的（病気）・外科的（けが）について、学校医の先生と相談し、下記のように対応しています。（学校保健委員会で3年間検討して決定した内容です。）

### <内科的>

- ・発熱：子供の場合、37.5 度までは平熱の範囲内とされています。学校では 37.5 度以上の発熱の場合は早退となります。
- ・腹痛：発熱・下痢がない場合は、授業を受けながら経過観察をします。
- ・頭痛：嘔吐・発熱がない場合は、授業を受けながら経過観察をします。

内科的な症状の場合は、まず教室で検温をします。腹痛の場合は、トイレに行きます。熱だけでなく、顔色口唇色・表情等の全体症状を見て判断をしますので、熱が 37.5 度未満でも早退をする場合があります。嘔吐・吐き気を伴うものは、感染の心配があるため早退となります。

### <外科的>

- ・すり傷：水道水で十分洗うことが基本。出血がなければばんそうこう等保護の必要はありません。
- ・突き指・ねんざ：腫脹や皮下出血がなければ手当て不要です。
- ・骨折：すぐ受診が必要な骨折は、皮膚が破れ骨が出てしまう複雑骨折の場合のみ、それ以外は学校から帰宅し、その後の受診で治療は可能と言われていますが、学校では、腫脹や内出血がある場合は骨にヒビが入っている危険性も考慮し、包帯で固定しています。（学校で症状がなく、帰宅後腫脹や内出血が出る場合もあります。）
- ・頭部打撲：打ったときの記憶がなければ、脳外科を受診します。それ以外は一日経過観察でよいので、すぐに受診する必要はないと言われています。頭部打撲後の体育や休み時間の外遊びは控えるようにしています。
- ・その他：全員、マスク・嘔吐用ビニール袋（顔全部がすっぽり入る大きさ）は、年間を通して道具箱に入れておくようにしましょう。

## \* 不安を軽減するために \*

進級して約 1 か月、疲れが出ている人もいるかもしれません。ゴールデンウィーク中は、心がゆったりとリラックスできるように過ごしましょう。

疲れているときは、シャワーではなく、湯船にゆっくり浸かります。入浴後は、ストレッチをしてみましょう。心と体のこわばりが取れて、ぐっすり眠ることができます。

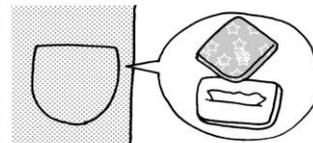
朝起きた時は「今日もきっとよい日だ」と思うようにしてみましょう。声に出しても心の中で思うだけでも大丈夫です。自分の中で「今日はよい日」と決めると、自分にとってよいこと・うれしいことをキャッチしやすくなります。

## \*\* 健康診断について \*\*

健康診断が始まっています。治療のお勧めをもらった人は、早めに受診しましょう。また、学校での健康診断は、あくまでスクリーニングです。病院のような機器や照明等の環境とは異なりますので、病院での診断結果を優先してください。

## おうちの方をお願いします

### ハンカチ・ティッシュ を忘れずに



☆ハンカチは、手をふいても、すぐビショビショにならない、タオル地などのものがおすすめです。

☆いつも身につけていられるように、毎朝、服のポケットに入れる習慣を。

マスクも忘れずに着用しましょう。落とした時のために、予備のマスクも忘れずに持参してください。

女の子のつけている髪飾りでプラスチック等の固い物を目にします。カラフルでとてもかわいいのですが、転倒時に頭部が陥没する事故の原因にもなります。通年お子様たちは活発に運動するため、学校につけてくる髪ゴムは、けがをしない、やわらかい種類をお選びください。

また、薄着の季節になってきましたので、女の子をお持ちの保護者の方は、ハーフトップ等の着用が必要かどうかをご検討くださいますようお願いいたします。