



ほけんだよい

平成28年9月1日
山方南小学校
保健室

リオオリンピックでは、最後まであきらめずにがんばる日本選手の姿に感動しましたね。さて、2学期が始まりました。残暑とはいえ、まだまだ暑い日が続きますので、水分の補給に気をくばりましょう。夜は早めに寝て体力をつけ、学習に運動にがんばりましょう。



保健安全目標
しょうぶな体をつくろう・・・はやね・はやおき・あさごはん
あせのしまつ（ハンカチを身につける）
けがを防ごう・・・安全に運動しよう（ぼうしをかぶる）

行事

1日(木)	第2学期始業式	給食開始	安全点検	
2日(金)	清潔調べ			
	発育測定	1年生・2年生	業間	多目的ホール
5日(月)	発育測定	3年生・4年生	業間	多目的ホール
6日(火)	発育測定	5年生・6年生	業間	多目的ホール
7日(水)	避難訓練			
15日(木)	薬物乱用防止教室	5年生・6年生	14:10より	フレンド号来校
20日(火)	お誕生交流給食	給食	多目的ホール	

身長・体重
体操服・健康手帳を
わすれずに！

スズメバチに注意！！



毎年、夏から秋にかけて、子育てのためにハチは攻撃的になり、ハチに刺されて病院で治療を受ける人が増えます。時には命に関わることもあります。

スズメバチを見かけたら、そっとその場を離れます。けって大きな声でさわいではいけません。頭や目の黒い腫がねられるので、帽子やタオルなどでかくしてふせぎます。

ハチにさされたら

- 1 ハチの針が残っていないか確かめ、よく洗いましょう。
- 2 アンモニア水は効果がありません。抗ヒスタミン剤をぬりましょう。
- 3 痛みがやわらぐまで冷やしましょう。心配な時は病院へ行きましょう。

急いで病院へ行き

ハチ毒によりアナフィラキシーショックが起こることがあります。以前にハチ刺されたことがある人は注意が必要です。ショックは、刺されてから多くの場合20分以内に起こります。呼吸の様子がおかしいときは、命にかかわるので、救急車を急いで呼びます。

9月9日

きゅうきゅう ひ
救急の日クイズ

- みなみしょう えいいでい
1 南小のA E Dはどこにあるでしょうか？
①たいいくかん ②しょうこうぐち ③しょくいんげんかん
- けがをしても、しぜんにちがとまるのは、なぜでしょうか？
①けっしょうばん ②せつけっきゅう ③はっけっきゅう
①血小 板のはたらき ②赤血 球のはたらき ③白血 球のはたらき
- けんけつ
3 献 血ができるのは、なんさいからでしょうか？
①10さいから ②16さいから ③20さいから
- しんぞう で けつえき しんぞう
4 心 臓から出た血液が心 臓にもどってくるまでどれくらいかかるでしょうか？
①20 びょう ぐらい ②2分 ぶん ぐらい ③ 10分 ぶん ぐらい
- にほんじん おお けつえきがた かた すく かた
5 日本人にいちばん多い血液 型は、A 型だが、いちばん少ないのはなに 型 でしょうか？
①おーがた ②えーびーがた ③びーがた
①O 型 ②A B 型 ③B 型

ほけんしつまえ けいじばん
こたえは、保健室前の掲示板をみてください。

おうちの方へ

感染症 (うつるびょうき) に注意しましょう

- 麻しんに関する緊急情報が、国立感染症研究所感染症学センターより出ています。8月25日
全国で麻しん患者の報告が相次いでいます。予防接種を受けておきましょう。

麻しんの初期症状 発熱とせき鼻水、眼球結膜の充血などです。これが数日続いた後、
口の中にコプリック斑（白い粘膜疹）が現れ、高熱となり体に赤い
発疹がでます。肺炎・中耳炎等、1, 000人に一人の割合で脳炎を
合併することがあり感染対策が重要な感染症です。

感染経路 空気感染、飛沫感染、接触感染でうつり、免疫がなければ同じ建
物にいただけで感染するほど強い感染力があります。

【夏に多い感染症】

- 咽頭結膜熱 (アデノウイルスによる)

症状 発熱、頭痛、食欲不振、全身倦怠感、咽頭炎によるのどの痛み、
結膜炎にともなう結膜充血、眼痛を主とする。

感染経路 飛沫感染、接触感染、 プールなどでは汚染した水から結膜への
直接侵入もある。

- ヘルパンギーナ (主にコクサッキーウイルスA群)

症状 発熱と咽頭痛、粘膜は赤く、口の中の粘膜に1~2mmの小水疱が
出現、破れて痛みを伴う。夏期に流行する。

感染経路 飛沫感染、接触感染 (便よりウイルス排出)

