

ほけんだより 9月

No.5 新座市立栗原小学校 保健室

少し涼しくなる秋への変わり目、9月10日頃を「草露白（くさのつゆしろし）」と言います。昼と夜の気温差が大きいと、草の上におりた露が白く見えることが由来です。そして、「朝露がおりると晴れる」という天気のことわざもあるそうです。

晴れの日、まだまだ暑い日が続くと思います。熱中症予防のために、早めに生活リズムを戻すようにしてください。

今月の保健行事

8/30(金)	発育測定	6年
9/2(月)	マロン	3年
3(火)		4・5年
4(水)		1・2年



*提出物

- 夏休み中にむし歯の治療が終わった人は、**9/2(月)まで**に治療票を担任の先生に提出してください。**※県の歯科コンクールに栗原小の治療状況を報告しますので、期間厳守でお願いします。**
- 歯みがきカレンダー未提出の児童は、早めに提出してください。

夏休み中にこんなことはありませんでしたか？

- 大きなけがはありませんでしたか？
- 病気になりませんでしたか？
- アナフィラキシーなどアレルギー症状は出ませんでしたか？

心配なことや知らせておくことがある時は、担任や養護教諭にご相談ください。



スポーツ障がい気をつけてください！

同じ動きを繰り返したり、特定の箇所だけを使いすぎて起こる怪我のことです。成長期は骨や筋肉の発達が未熟なので負担がかかって、起こりやすくなります。

思いあたるところはないですか？

- 肩や腕の関節に痛みがある 肩や腕の関節が動かしづらい 腕をまっすぐ伸ばせない 脚のつけ根や脚の関節に痛みがある 脚のつけ根や脚の関節が動かしづらい 腰を曲げたり伸ばしたりすると痛みがある 腕や脚にしびれがある

9月9日は救急の日！

本校には**職員室(前方)**と**体育館玄関口**にAEDが設置されています。AEDは心臓が、けいれんして血液を送り出すことができない状態になったとき、電気ショックを与えて心臓の働きを元に戻す医療機器です。電源を入れると、自動音声案内が流れますので、それに従えば誰でも使用することができます。

もしものときの連絡先

- ・#7119・・・救急車を呼ぶべきか判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられる電話相談窓口です。相談内容の緊急性が高いときには救急車の要請を、そうでないときは受診のタイミングなどについて助言をもらえます。(24時間)
- ・#8000・・・頭をぶつけた、発熱した、嘔吐・痙攣しているなど、休日・夜間の子どもの急な病気やケガに、「どのように対処したら良いのか」「病院を受診するべきか」と保護者が判断に迷ったとき、専門家に話を聞ける電話相談窓口です。(埼玉県は24時間)
- ・118番・・・海や川での水難事故が起こった場合、海上保安機関へつながる電話番号で、陸上ではなく海や川で水難事故が発生をした際に使用します。
- ・171番・・・地震や噴火などの災害の発生により、被災地への通信が急激に増加して電話がつながりにくい状況になった場合に提供が開始されるのが、災害用の伝言ダイヤルです。171番は常につながるのでなく、災害発生によって提供する必要があると判断をされたときにのみ使用することが可能となっています。

突然の雷 どうやって身を守ればいい？

今は、雷が発生しやすい時期です。雷は基本的に建物などの高いものに落ちますが、学校のグラウンドなどの開けた場所では人にめがけて落ちることもあります。過去には、部活中などに落雷に遭った生徒が死亡する事故も起こっています。

屋外にいる時に雷が近づいてきたら、すぐに避難するなど身を守る行動をとってください。

雷が近づいているサイン

積乱雲(入道雲)がみるみる大きくなる

黒い雲が近づき、周囲が暗くなる

急に冷たい風が吹いてくる

雷の光が見える、雷鳴が聞こえる

Check! 気象庁の雷予報

- 雷注意報
雷による被害が起こる危険がある場合、数時間前に発表される
- 雷ナウキャスト
1時間先までの雷の可能性や激しさを予報する

雷が近づいているサインがあれば、すぐに避難してください 雷鳴が聞こえた時にはすでに10km以内で雷が発生しています