

ほけんだより

令和7年 10月1日
小平第三小学校 保健室
養護教諭 衛藤 郷美

きびしかったあつさも、少しずつですがおさまってきましたね。ちょうど今ぐらいに風邪をひくなど体調をくずす人が多いです。急に涼くなったり、逆にまた暑くなったりと体温調節も難しくなります。その日の気温や体調に合わせて、着るものをこまめに調節してみましょう。

インフルエンザ流行中です。かからないためにできることを知ろう。

【マスクを着用する】



- 人が多く集まる場所や人混みに行くとき。
- 咳やくしゃみが出るとき。

【手洗い・消毒をする】

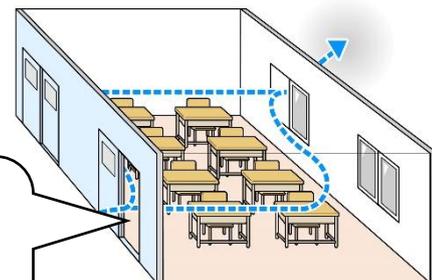


- 休み時間の後
 - トイレの後
 - 給食前
- 必ず手を洗う。

【教室の換気をする】



- 休み時間は窓を開ける。
- 掃除の時間も忘れずに。



～窓を開けるポイント～

廊下側のドアと校庭側の窓を対角線上に開けると空気の流れが通りやすいです。

【予防接種】



インフルエンザワクチンは感染しても発症を予防する効果があり、発症した場合は重症化しない効果があるとされています。

保護者の皆様、再度ご確認をお願いします

【登校許可書・欠席等についての確認】

感染症名	提出する書類	記入者
新型コロナウイルス感染症	コロナ用登校届	保護者
インフルエンザ	インフルエンザ用登校届	保護者
はしか、水痘、おたふく、風疹 流行性角結膜炎など	登校許可書	医師

★三小でも今週より流行が見られています。これらの感染症は、出席停止となり欠席扱いになりません。また、登校の際には登校届・登校許可書が必要になります。小平市内共通の登校届・許可書が三種類あります。感染症によって、提出する書類が異なりますのでもう一度ご確認ください。（用紙はホームページにあります）

歯のけが！！どんなふうにしたらいいかな？



保健室には毎日色々なけがで来室する人がたくさんいます。その中でも特に注意しなければならないのが「歯のけが」です。永久歯（大人の歯）は抜けてしまうともう生えてきません。まずはけがをしないように十分注意することが大切ですが、素早い手当ても重要になってきます。

歯が抜けた！！

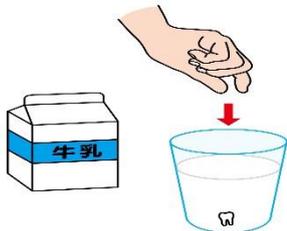
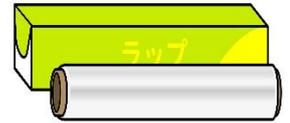


応急処置の準備ができるまで、できる限り口の中に入れてままで。歯は飲み込まないように注意！！



汚れている場合は水道水でさっと洗う。
このとき手で根本を触らずピンセットを使いましょう。

保健室にある歯の保存液につける。
保存液がなかったらラップでつつむ。

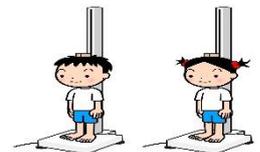


保存液、ラップの次に有効なのは牛乳です。
抜けた歯を牛乳につけます。

全て終わったらすぐに歯医者さんへ！！



発育のようすをお渡ししました！！



2学期の発育測定前にクラスごとに保健指導をしました。みんな真剣に聞いて考えてくれていました。どんな話をしたいか聞いてみてください。測定のお知らせを全員に配布しています。4月からどのくらい大きくなったかな？ぜひお家でも、話題にしてみてください。

1年：「ほけんしつをつかいかたをおぼえよう」「からだの名前やけがの名前」

2年：「けがの手当てクイズ」「けがを予防するには」

3年：「暑さに負けない」

4年：「女だから？男だから？」「AC ジャパンのCMを見て考えよう」

5年：「いろいろな性ってなんだろう」「いろいろな性について考えよう」

6年：「熱中症とは？・救急車のよびかた」

