

9月

ほけんだより

宮古島市立平良第一小学校

保健室 発行

TOPICS

学校、よく行く場所…AEDはどこにある？



9月9日は「救急の日」でしたね。さて、学校のAEDがどこにあるか、皆さんは覚えていますか？忘れてしまった人はぜひ、自分で学校の中を歩いて見つけて下さい。

学校以外でも、空港、スーパー、コンビニ、プール、体育館、野球場、サッカー場、陸上競技場などには、ほぼAEDが設置されています。行ったときに探してみましょう。



熱中症に注意！



9月も、まだまだ暑い日が続きます。注意したいのはやっぱり熱中症です。

運動会の練習も始まっています。暑い中での練習ですが、学校では暑さ指数を確認しながら水分補給休憩をこまめにとるなど対策をしながら実施していきます。ご家庭でも、体調管理にの面で、睡眠や食事での疲労回復のお手伝いをお願いします。



生活リズムを整えよう

ココに気をつけて！

- 睡眠をしっかりとる。
- 朝ごはんを食べる。



- 運動中はもちろん、その前後にも、水分や塩分を補給する。
- 運動するときは、ときどき休憩する。
- 体調が悪いときは、運動しない。



爪が原因のケガが増えていきます



あなたのつまめ、のびていませんか？

われる！



ひっかく！



はがれる！



お待ちしております



健康診断からの…
受診報告書

災害共済給付のための…
医療費申請書類



現在校内で水痘（水ぼうそう）に罹患したという報告が増えてきています。症状は、はじめは虫刺されのような赤い発疹ができ、その後水疱になります。水痘にかかると「すべての発疹がかさぶたになるまでは出席停止」となります。医師の診断を受けた場合に「病欠」ではなく「出席停止」とすることができます。

水痘は潜伏期間が2週間～3週間と長く、回復するまでの期間が人によって異なるため、学級閉鎖等の措置をとるのが難しい状況です。学校では罹患が疑われる児童については早退の対応をとらせていただき、換気や手洗い・うがいの励行など基本的な感染対策を講じているところです。予防接種を打っていると比較的症状が軽く済むことが多いようですがそのために発疹の数が少なく気付きにくいこともあるようです。保護者が気づかないうちに罹患し終わっている可能性もあるかもしれません。初期症状が頭痛や倦怠感など、風邪かな？と思うようなケースもよく聞かれます。日頃の健康観察に加えて、お子さんが体調不良を訴えた際には体に発疹や水疱ができていないか注意して見ていただくようお願いいたします。

感染経路

- ◆飛沫・空気感染、（咳や鼻水などのしぶき）
- ◆接触感染（水疱内のウイルス）

※手洗い・うがいで予防



- ◆生後12ヶ月～15ヶ月で予防接種を受けている ⇒ 軽症の場合が多い。
- ◆受けていない ⇒ 注意が必要
- ◆すでにかかった事がある場合
- ◆今後かからない

潜伏期間

2週間～3週間。9歳以下の子どもがかかることが多い。

水痘（水ぼうそう）の治療・出席停止について

水痘（水ぼうそう）の治療薬もあります。かかったら、早めに医療機関を受診しましょう。

「出席停止期間」について

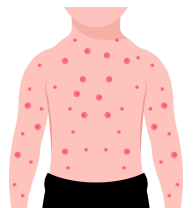
学校保健安全法では「すべての発疹が痂皮化する（かさぶたになる）まで」となっています。

発症から治癒まで

- ①「虫さされかな？」程度のぶつぶつができる。
初めはかゆくないが、徐々に痒みが出て数が増える。



- ②翌日、痒みが増す。かくとかいたところから菌が入るおそれがある。



※病気の進行が早く、朝1つ2つだった発疹が、夕方には倍以上になります。

- ③4～5日たつと、初めにできた水疱がかさぶたになる。痒みはあるが、かさぶたははがさないようにする。



- ④1週間経つと、かさぶたが自然にとれてくる。これを目安に、医師の診察後に登校可能になる。

