

令和4年 9月2日  
 横浜市立 茅ヶ崎小学校  
 校長 高橋 美都子  
 養護教諭 飯塚 潤瀬

夏休み中、新型コロナウイルスが  
 都築区内でも大流行し、本校でも  
 感染して自宅療養や隔離生活を  
 しているという連絡が 多く ありました。 まだまだ 残暑も 続く 中、  
 学校のリズムを取りもどすまで 心身ともに 疲れやすい こと 思います。  
 登校日 初日の朝会では 感染予防のために 自分で できる こと を 養護教諭として  
 4~7月の 児童の様子、保健室の 来室の様子 から 感じた こと を お話し しました。  
 「当たり前」の こと と わかっている ようで、 まだまだ 習慣として 身についている こと を  
 考えると 「今の 自分に できる こと」が 見つかる はず です。  
 ご家庭でも お子さんと一緒に 改めて 予防のために 何か 大塚か、 日々の生活 を  
 振り返って みて ください。

- 手洗いのタイミングは適切か
- 空気の入れかえをしているか
- ハンカチを使って拭けるよういつも身につけているか
- 早ね早起きしているか (早ねできなくても起きる時間は同じにすることがおすすめです)
- バランスのよい食事はとれているか
- 汗をかいて体を動かしているか

**のどがかわく前に「水分補給」を**

みなさんは、のどがかわく前に、お水をきちんと飲んでいらっしゃいますか？  
 のどがかわいていながらといって水分をとらずにいると、**かくれ脱水**に  
 なるおそれがあります。 **お水・麦茶** などをこまめに飲み  
 ましょう。麦茶にはミネラルがたっぷり！ 体を冷やす効果も  
 あるのでおすすめです。

**その①** **<かくれ脱水チェック法>**  
 つめ先を押したあとに白からピンクにもどるまで3秒以上かかる時。

**その②**  
 つまみあげてすぐにもどらないとき

**「三メモルメ」入力をお願い**

- 下記の4点をご確認の上ご協力ください
1. お子さんの検温と同居人の健康状態を含めた健康観察を徹底し  
 平日土日 しっかりと毎日必ず入力してください。
  - ★ 2. 土日、祝日の種別は「☆その他」で入力してください。
  - ★ 3. 理由の入力項目に「新型コロナウイルス」「濃厚接触者」を追加しました。  
 新型コロナウイルスによる家庭待機期間中は理由欄にどちらかを  
 入力し続けてください。
  - ★ 4. 本人の症状や同居人の健康状態の詳細は備考に記入してください

感染拡大防止のため、前日の発熱があったときは翌朝解熱していたとしても  
 登校を控え、ご家庭で様子を見てください。抗原検査の実施するタイミングの  
 推奨は症状が出はじめてから **48時間後** だそうです。

**9月9日は... 救急の日**

**けがにつながるポイント**

- すいみんぶそくはないですか？
- 朝ごはんをぬいていませんか？
- 暑さによるつかれはないですか？
- 服がゆるい/きつい感じはないですか？
- 手・足のつまはのびていませんか？
- くつのもはゆるんでいませんか？

そして、まだまだ暑い日が続く  
 この時期はとくに **朝ごはん** が **大切** です。

朝ごはんをぬいてしまうと頭がぼーっとして、集中できなくなったり、イライラしたり、  
 体がつかれやすくなったり、バテてしまったり、  
 熱中症にかかっやすくなったりします。

朝ごはんにしっかりとエネルギーをとることはとても大切です。  
 糖分の **ごはん** がおすすめです。

# 肉急手当

こんなときは どうしたらいいでしょうか

## 洗う

こんなときにするよ

### すり傷

水道の水で汚れを洗い落とします



### 目にゴミが入ったとき

洗面器の水に顔を付けてまばたきをします

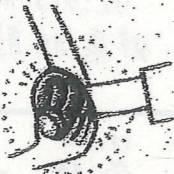


## 冷やす

こんなときにするよ

### だぼく

氷のうをあてて冷やします。感覚がなくなってきたら一旦休み



### やけど

水道の水で痛くなくなるまで冷やします



## 押さえる

こんなときにするよ

### 切り傷

清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅつと押さえます



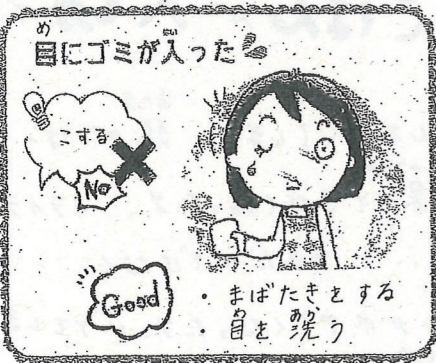
### 鼻血

小鼻をつまんで少しづつ休めます



# 4月～7月中 茅ヶ崎小学校で「けが」は...

その① 目のけが



ときには、友だちの手が目に当たってしまった。図で多用刻刀を使っていたときに「けずりがすか」目に入った。などのけがも...

その②

## 鼻血



鼻血には「なにもしていないときに自然に出血する鼻血」と「ぶつけたときに出血する鼻血」があります。

# とくに多かった鼻血

鼻血は鼻をぶつけたときや、いじったとき、鼻をかんだときなどに起こることが多いですが、体に熱がこもったときなどにも起こります。びっくりするかもしれませんが、あわてずに鼻をつまみ、下を向きましょう。保健室の入口に鼻血について掲示物をはりました。正しい位置をつまめると音がなる仕組みになっています。ぜひ見に来てください。

## 鼻をぶつけたとき

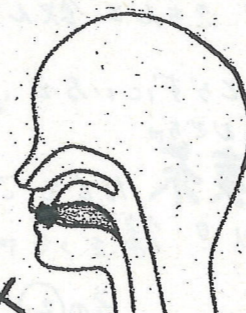
ぶつけたときに血が出たときは、はれたり、痛みが強かったりすることがあります。無理に鼻をつまみ、悪化してしまうことがあるので、ハンカチやティッシュでやさしくおさえ、保健室に来てください。

## なにもしていないのに出血したとき

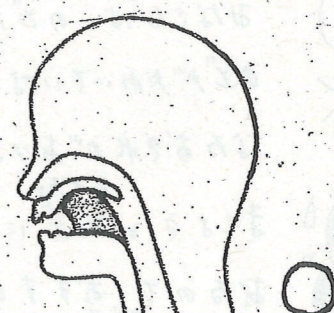
多くの場合はすぐに止まります。小鼻の部分をつまみましょう。正しい止血方法で、自分で止めることができるようにしましょう。30分以上出血しているときや、くりかえし鼻血がでるときは耳鼻科の受診をおすすめします。

# 舌の位置に注意!!

口呼吸をしていると、ウイルスや細菌などがのどから入り、病気にかかやすくなる、と言われています。鼻呼吸をすることで、鼻毛やせん毛が体の中に入れて、働きをしてくれています。意識しながら鼻呼吸をしましょう。正しい舌の位置はこちが!



舌の位置が下になり、口呼吸になりやすい



舌の先が上あごに当たっている

「鼻呼吸」ができるようになりますね