

# ほけんだより 9月



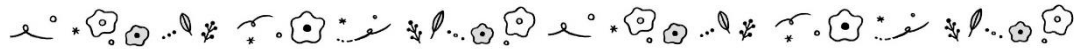
泉南市立新家小学校 ほけんしつ

なが なつやす お なが なつやす げんき す  
長い夏休みが終わりました。夏休みも元気に過ごせていましたか？

また、やす ちゆう たの おも でばなし き  
また、休み中の楽しい思い出話を聞かせてくださいね。

さて、きよう から がっき がはじまります。8月 から 9月 にかけては、なつ つか で  
い時期です。こころ とからだ、どちらもげんき とき、はじめて「健康」といえます。

なつやす きぶん がっこう き か がっき げんき す  
夏休み気分から学校モードに切り替えて、2学期も元気に過ごしましょう！



## あつ ひ つつ まだまだ暑い日が続きます ☹️

れんじつ ほうそう きあん  
連日、テレビでも放送されているように、気温が  
35℃をこえるあつ つつ  
35℃を超える暑さが続いています。夏休みは熱中  
ししょう  
症になることなく過ごせましたか？

ざんしよ なか うんどうかい れんしゆう はじ  
これからは、残暑の中、運動会の練習が始まります。たくさん汗をかくみなさんに  
すいぶんほきゆう たいせつ かなら まいにちおお すいとう すいとう ふくすうほん も  
って、水分補給はとても大切です。必ず、毎日大きな水筒か水筒を複数本を持って  
くるようにしましょう。また、汗を拭くために、ハンカチとは別にタオルも準備してお  
きましょう。



まだまだ、スポーツドリンクを手離せないこの時期。しかし、スポーツドリンクに  
は、たくさんのさとう はい  
は、たくさんの砂糖が入っています。500mlのペットボトルには、角砂糖10個

ぶん さとう はい ねっちゆうしやうたいさく ひつよう  
分の砂糖が入っています。熱中症対策として必要ではありますが、

の ちゆうい すこ うす の ちゆうい さとう  
飲みすぎに注意したり、少し薄めて飲んだりして砂糖のとりすぎ  
に気を付けてくださいね。



せとうたっぶりかも？！

ケガをしたら...

## まずは自分でできること

がっこう 学校には、たくさんの危険がひそんでいます。

ひとり 一人ひとりがルールを守り、気をつけることでケガは減らせますが、おも  
こともありますよね。そんな時、「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできる  
こと、してほしいことがあります。



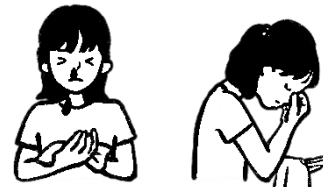
すりキズ

まずは、きずぐち すいどうすい  
まずは、傷口を水道水でよく洗って汚れを落とします。  
みず め  
水で濡らすだけでなく、しっかり汚れを落とす  
い。みず あら なが  
水で洗い流すことは、消毒よりも大事なことですよ。



やけど

すぐにれいすい ひ  
すぐに冷水で、冷やします。みず  
水ぶくれができた時は、ばい  
菌が入るため、つぶさないようにしてくださいね。  
もし、みず  
もし、水ぶくれがつぶれたら、しょうどく  
消毒をして清潔にしてお  
きましょう。



はなぢ

すこ した  
少し下をむいて、こぼな おやゆび  
少し下をむいて、小鼻を親指とひとさし指でつまみます。  
しっかりつまんでいれば、5～10分くらいでち  
血は止ま  
ります。それでもと  
止まらないときは、  
ほけんしつ  
保健室にきてくださいね。



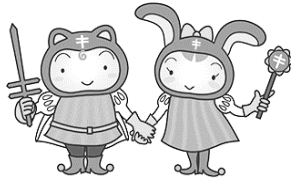
目にごみがい

ゴロゴロ違和感があったり、痛いかもしれませんが、こす  
らずに、すいどうすい あら なが  
水道水で洗い流しましょう。  
それでも、いわかん いた  
違和感や痛みがある場合は、保健室にきてくだ  
さいね。

まいとし がつ か がつ にち  
毎年、9月24日～9月30日は



# 結核予防週間です



## 結核ってどんな病気??

結核とは、「結核菌」という菌によって、肺に炎症が起こる病気です。

最初は、風邪や新型コロナウイルスのような症状から始まります。タンのからむ

咳、微熱、身体のだるさなど、いずれかが2週間以上続いている場合は、早めに病院

で受診しましょう。

“結核は過去の病気”と思われがちですが、世界では、年間約1060万人の新しい

患者が発生し、約160万人の命が失われている重大な感染症です。日本でも、

1日に約32人の新しい患者が発生し、5人の命が失われている感染症です。

こんな症状に  
注意です!



身体のだるさ



微熱



タンのからむ咳

## 結核は予防できるの?

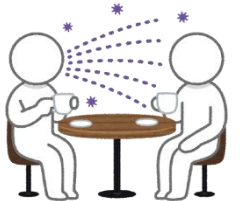
結核患者の咳やくしゃみなどの「しぶき」と一緒に、結核菌が空気中に飛び散り、それを周りの人が直接吸い込むことで人から人にうつります。これを「空気感染」といいます。

結核の感染を防ぐために、BCGワクチン接種という予防接種が子どもにも有効です。

また、健康的な生活が免疫力を高め、結核の予防にもつながります。

症状がなくても、定期的に健康診断を受けることも大切です。

(学校では、毎年、問診票や内科健診等で調べています。)



## 結核は治せるの?

結核と診断されても、複数の薬を6か月から9か月毎日きちんと飲めば治ります。

しかし、症状がなくなったからといって薬を飲むことを止めてはいけません。菌が抵抗力をつけ、薬が効かない結核菌になってしまう危険性があるからです。

世界では、総人口の約4分の1が感染しています。自分に関係ないと思わず、結核の正しい知識をもつことが、結核対策の第一歩です。



7月の前半が  
見つけやすい  
ビザンガな??



8月28日～9月1日の間で  
二計測をおこないます

二計測は、体操服で行いますので、忘れずに持ってきてください。

また、髪の毛を頭の上や後ろでくくっている人は、身長が測りにくいので、横にくくっておいてください。4月からどのくらい大きくなっているか楽しみですね😊

