

9月 ぼけんだよい

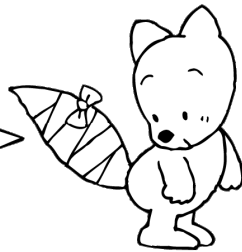
大麻生小学校
保健室

H27.9.10 発行

長く続く雨のため、運動会の練習があまりできません。また、外遊びができない時、みなさんは休み時間を教室で静かに過ごしていますね。そのため、けがで保健室を利用する人が大変少ないです。でも、運動会の日は雨が上がって欲しいですね。

9月の保健目標

けがに注意しよう



夏休み明け

身体計測の平均値

夏休みが終わって、一回り大きくなったみなさんと会うことができました。

しかし暑さが厳しかったせいか、体重が減ってしまった人もいました。

食欲の秋でもりもり食べて、元の体重にもどるといいですね。



学年	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1	117.9	117.6	22.2	22.3
2	124.7	122.8	24.8	24.3
3	127.6	130.1	28.1	28.1
4	134.4	136.4	31.4	33.1
5	139.4	143.5	33.8	38.3
6	148.1	148.8	40.3	39.8

9月9日は救急の日

打撲や捻挫の応急手当の基本はRICEです。RICEは安静、冷却、圧迫・固定、挙上（高く上げる）を意味する英単語の頭文字を合わせたものです。この4つの手当を覚えておくと、さまざまなけがをしたときに役立ちます。

少年写真新聞社 中学保健ニュース第1630号付録

Rest (安静)

けがをしたときには安静にします。運動をしている場合は、運動を中断しましょう。



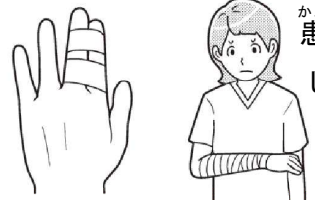
Icing (冷却)

けがをした部分を冷やすことで、腫れや内出血が抑えられます。



Compression (圧迫・固定)

患部を圧迫・固定して、出血や腫れを防ぎます。



Elevation (高く上げる)

患部を心臓より高く上げることで、足のむくみを減らし、またむくみを予防します。



おうちの方へ 大麻生小学校で最近多い病気

溶連菌感染症

監修 新潟県上越市 塚田こども医院 塚田次郎先生

原因と症状

A群溶血性連鎖球菌という細菌による感染症です。のどの痛みが強く、高熱をとまなうことがほとんどです。赤く小さな発疹が全身に出たり、舌がイチゴ舌になったりします。そのほか、嘔吐、頭痛、頸部リンパ節痛などの症状が出ます。しかし、発熱や発疹が出ない場合もあります。くしゃみやだ液などによって飛沫感染します。

治療

治療には抗生物質が使われます。溶連菌感染症の合併症として、急性腎炎やリウマチ熱があり、症状が治まったからと薬をやめてしまうと、これらの合併症を引き起こすことがありますので、決められた薬をき

ちんと飲み切りましょう。

ケアと注意点

- ・抗生物質を服用すると1日ぐらいい熱は下がりますが、合併症の予防のためにも、決められた期間は薬を飲み切ります。
- ・感染の予防のためには、手洗い、うがいを行いましょう。
- ・抗生物質の服用が適切に行われていれば、解熱後24時間程度でほかの人への感染力がなくなるようです。全身の症状がよければ、お医者さんの許可を得てから登校しましょう。

溶連菌感染症は出席停止の病気です

