

ほけんだより

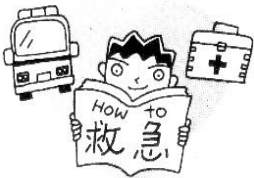


静岡聴覚特別支援学校
保健室 文責・栗田
令和5年8月30日







この夏は、「熱中症警戒アラート」が何度も出るほど暑い日が続いたり、各地で大 雨が降ったりと、天候による体調管理が難しい夏休みでしたが、元気に過ごすことができましたでしょうか。もし、夏の疲れが出たり、生活リズムが崩れてしまったりしたら、朝食を含めて、朝起きてから家を出るまでの時間に余裕のある生活をして「学校モード」にリセットしましょう。

けがをしたとき、あわてないで!! ~応急手当の基本~



9月は「防災の日」(1日)、「救急の日」(9日)、「秋の全国交通安全運動」(21日~30日)など、命や安全に関係のある記念日の多い月です。けがをしたとき、子どもたちはその対応を自分でできるでしょうか。簡単な応急手当の方法を知っていると、落ち着いて対応できます。

<h3>すいひいた</h3>  <p>傷口の汚れ(血液や土など)を水道水でよく洗い流し、清潔なタオルなどで傷口を押さえます。</p> <p>傷口を乾かさないようにする絆創膏(湿潤療法)をすることで、傷口をきれいに治すことができます。</p>	<h3>鼻血が出た</h3>  <p>血がのどの方に流れてこないように顔を下に向け、小鼻をつまんで5分ほどぎゅっと押さえます。血がのどに流れるので、上は向きません。</p> <p>鼻血が止まりにくいときは、額から鼻にかけて冷たいタオルで冷やすと良いです。</p>
<h3>突き指をした</h3>  <p>突いた指を水道水や氷水でよく冷やします。</p> <p>テープなどで隣の指と一緒に巻いて、動かないように固定します。</p> <p>指を引っ張ると、痛みや腫れがひどくなり悪化させるので、してはいけません。</p>	<h3>ハチ・虫にさされた</h3>  <p>毒針が残っていたら毛抜きで抜き、毛虫などの細かい有毒毛はセロハンテープでやさしく取り除きます。</p> <p>石けんで洗い、水道水でよく洗い流し、濡れたタオルなどで冷やします。冷やすことで症状が和らぎます。</p>

定期通院や受診の結果をお知らせください



夏休みに定期通院や病気等で通院をした場合は、「受診結果連絡票」へ記入して、緑のクリアファイルに入れて提出してください。用紙が不足する場合は、学校ホームページからもダウンロードできます。新たに学校での内服が必要になった場合は、「与薬依頼書・見届け依頼書」への記入もお願いします。



9月に歯みがき指導を行います！

6月に予定していた歯みがき指導を、幼稚部・中学部は9月1日に歯科衛生士(山田学校歯科医の歯科医院所属)が来校されて行います。小学部は9月4日に養護教諭が行います。

昨年度は感染症予防のため、歯のお話を中心に行いましたが、今年度は歯みがきの実技を行います。マスクをする生活が長かったことで、口腔衛生についての意識が低くなりやすい状況でしたが、今回の歯みがき指導を機に、全校で歯みがきの必要性や気持ち良さを学びたいと思います。

2学期からは、コロナ前のように、全校がランチルーム前で給食後の歯みがきを行うこととなります。歯みがきセットを忘れずに準備しましょう。

引き続き、感染症予防対策を！

7月以降、県内の新型コロナウイルス感染者数が増加し、静岡県は7月14日に「感染拡大注意報」、28日に「医療ひっ迫注意レベル(レベル2)」、8月4日には「感染拡大警報」を発令し、注意を呼び掛けました。18日には注意報に引き下げられましたが、25日には、再び「警報レベル」まで患者数が増えていて、今後の動向が心配されます。



その他にも、「ヘルパンギーナ」「感染性胃腸炎」「インフルエンザ」「RSウイルス」の感染が続いた今夏ですが、これからの季節も感染症が流行しやすいときです。

感染症予防の基本は「石けんでの手洗い」です。

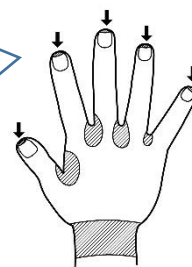
手洗いのポイント

手洗いのポイントは、「石けんをよく泡立てる」「こすり洗いをする」「流水できれいに洗い流す」ことです。

特に汚れやすい「指先」「指の間」「手首」を忘れずに洗うために、手洗いの順番を決めると良いですね。

すぐに手洗いできないときには、手指消毒用アルコール液を上手に使いましょう。

特に汚れやすい場所は、「指先」「指の間」「手首」です。



①手を水でぬらす



②石けんをつける



③手のひらを洗う



④手の甲を洗う



⑤指の間を洗う



⑥指先を洗う



⑦手首を洗う



⑧水で洗い流す