



令和5年9月1日  
高向小 ほけんしつ  
おうちの方と読もう

～2学期が始まりました～  
とっても長い夏休みが終わりました。みなさん体調をくずすことなく元気に過ごせましたか？  
いよいよ2学期がスタートしました。夏休みから学校モードへの切りかえが必要です。まずは、「早寝・早起き・朝ごはん」から始めましょう！



### まだまだ熱中症に注意



1日2〜3回汗をかき、運動した日は意識的に水分補給しよう。

9月に入り、朝や夕方は少しずつ涼しくなってきましたが、日中はまだまだ暑い日が続きます。2学期も熱中症に気をつけましょう。  
特に、夏休みに外は暑いからとずっと涼しい部屋にいた人は注意です！みなさんの体は暑さや運動に慣れていないため、疲れやすくなっています。毎日十分な睡眠をとって、朝ごはんを食べて、学校へはお茶をたっぷり持ってきましょう。



### いつも備えを～防災の日～

今日、9月1日は防災の日です。今日からちょうど100年前の1923年9月1日に関東大震災が起きたことに由来しています。夏休みも台風がきたように、いつ台風や地震が来るかわかりません。もしもに備えておきましょう。

おうちの方と防災グッズを用意しよう

名札に「緊急時下校先カード」入っていますか？

名札は必ずつけましょう

### 9月9日は救急の日

9月9日は救急の日です。救急とは、ケガをした人や病気になった人にその場でできる手当を  
行うことです。ケガの正しい手当を覚えておきましょう。

### タイムスリップ探偵 早く治った謎を解け！

<p><b>ケース1+</b></p> <p>運動場で転んでケガをした</p> <p>ケガをした後の行動を見てみよう。▶▶</p>	<p>Aさん</p> <p>Bくん</p> <p>傷口を水で洗った。 そのままにした。</p>	<p>早く治ったのは Aさんだ！</p> <p>砂や泥がついたままだと、傷口からばい菌が入ってしまうからね。水で洗って清潔にしよう。</p>
<p><b>ケース2+</b></p> <p>熱いフライパンを触ってやけどした</p> <p>ケガをした後の行動を見てみよう。▶▶</p>	<p>Cさん</p> <p>Dくん</p> <p>水道水で5分以上冷やした。 氷で5分以上冷やした。</p>	<p>早く治ったのは Cさんだ！</p> <p>氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけるかも。水で冷やして、やけどの進行を遅らせたり、痛みを和らげたりしよう。</p>
<p><b>ケース3+</b></p> <p>校庭でサッカーをしていてぶつかった</p> <p>ケガをした後の行動を見てみよう。▶▶</p>	<p>Eさん</p> <p>Fくん</p> <p>動けそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。 無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。</p>	<p>早く治ったのは Fくんだ！</p> <p>無理に動かすとケガが悪化するよ。打撲やねんざをしたときは、「安静、冷やす、圧迫、拳上」(RICE)を覚えておこう。</p>



～2計測を行います～

7日(木)	1時間目:4年生	3時間目:3年生	4時間目:5年生
8日(金)	1時間目:1年生	2時間目:2年生	3時間目:6年生

★2計測は体操服で行います。  
★髪を結ぶ人は、耳より下の位置で結んでください。

## 学校保健委員会の報告

7月21日に学校保健委員会を開催しました。学校保健委員会では、学校3師の先生方にご指導いただきながら、学校と保護者のみなさまで子どもたちの健康づくりを進めるために研究協議しております。今年度の学校保健委員会の内容を一部ご紹介いたします。

### 【学校からの報告】

- (1) 令和5年度 学校保健・体力向上・性教育実施計画
- (2) 令和4年度 学校保健に関する取り組み
- (3) 令和4年度 各指導に関する報告
- (4) 令和4年度 保健室利用状況
- (5) 令和5年度 定期健康診断の結果
- (6) 令和4年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果
- (7) 令和5年度 体力向上実施計画書
- (8) 令和4年度 健康アンケート・Good 入眠 ing の結果



### 【学校3師の先生方からのご指導】 これからの感染症対策について

今年度は、学校3師の先生方から「これからの感染症対策について」というテーマで、それぞれの専門性からご指導いただきました。令和5年4月より、学校でのマスク着用が原則不要となり、熱中症対策や表情が見えやすいという点から、1学期は「脱マスク」を進めてまいりました。しかしながら、新型コロナウイルスの感染状況等を見ていると、感染症対策の必要性も感じております。保護者のみなさまにとっても心配されることだと思っておりますので、ぜひご参考にしてください。

#### 学校医 追矢先生 「これからの季節に気をつけるべき感染症とその対策」

##### ① 気をつけるべき感染症

- ・ヘルパンギーナ…夏期に乳幼児を中心に流行するウイルス性の咽頭炎。発熱・喉の痛みに加え、口の中の粘膜に白い発疹が現れるのが特徴。
- ・カンピロバクター感染症…生あるいは加熱不十分な肉（主に鶏肉）等を食べることによって起こる食中毒。下痢、腹痛、発熱等がみられる。まれに、感染から2～3週間後に、手足に脱力・しびれ・痛み等の症状が引き起こされる「ギラン・バレー症候群」を発症する。
- ・ロタウイルス・ノロウイルス…冬期に流行する感染性胃腸炎。嘔吐、下痢、発熱等がみられる。

##### ② 対策

場所や状況によってマスク着脱の判断をすることが大切です。ある感染症に対して、社会の一定以上

の人が免疫を持つと、感染者が出てても他の人に感染しにくくなり、感染症が流行しなくなる状態のことを「集団免疫」と言いますが、海外に比べ、日本は新型コロナウイルスに対しての集団免疫が低いそうです。そのため、人が多くいる場所や感染が拡大している状況ではマスクの着用がすすめられます。その他にも、手洗いやアルコール消毒、カンピロバクターにおいては食肉の十分な加熱（赤みが残らないように加熱すること）によって防ぐことができます。

#### 学校歯科医 中田先生 「年に2回以上歯医者さんで口腔ケアを受けましょう」

唾液にはIgAという抗体が含まれていて、体に有害な菌やウイルスを排除してくれています。しかし、歯垢や歯石が多いとIgAがうまく働けません。

実際に、プロの口腔ケアを受けることで、季節性インフルエンザの発症率が約90%減少したという、日本歯科医学会からの報告があります。口腔ケアは、むし歯や歯周病の予防だけでなく、感染症対策にもなるということです。毎日のはみがきだけでは取り除けない汚れがあります。半年に1回は歯医者さんで口腔ケアを受けましょう。

#### 学校薬剤師 近藤先生 「感染症対策 公衆衛生の観点から」

- ・手洗い…食事の前後、歯みがきの前後など、前後の手洗いを意識しましょう。丁寧な手洗い（石けんで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ）を行うことで、十分にウイルスを除去できます。
- ・消毒…テーブルやドアノブなどの物の消毒は、次亜塩素酸ナトリウム液が有効です。（材質によっては腐食のおそれがあります。）薬局等で販売されている、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品を薄めてご利用ください。
- ・マスク…スイスで行われた研究で、多くの人がいる場所で全員マスクを着用することによって、新型コロナウイルス感染リスクを大幅に下がったことが報告されたそうです。人が多くいる場所ではマスクを着用する等、マスク着脱の判断が重要です。

### 【質疑応答・意見交流】

Q.コロナにかかったほうが、抗体が獲得されるので良いのでは？と思うことがありますが、実際どうなのでしょう。

→新型コロナウイルス感染症には、重症化や後遺症のリスクがあります。また、ウイルスは変異していくため、獲得された抗体ですべての変異株の感染は予防できない可能性があります。感染予防すべきと思われます。

Q.市販の抗原キットの正確さについて教えてください。

→発症直後に使用するのではなく、約12時間後以降に使用すると正確な結果が出やすいです。