

保健だより9月号

夏休みも終わり、二学期が始まりました。みなさん充実した夏休みが過ぎましたか？ 休みの間に生活リズムを崩してしまい、体調がすぐれない人もいますよね。まだまだ暑さは続きます。早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活と手洗い・マスク・咳エチケットを心がけ、元気に学校生活を送りましょう。

9月、バタバタスタートになっていませんか？

寝坊してバタバタ、忘れ物でバタバタ、腹痛でバタバタ…。二度寝の誘惑に負けないで、10分早く起きるだけでも変わりますよ、その生活。 毎日の歯みがきのように、

早起きも朝ごはんも手洗いも「習慣化」させましょう！

9月9日は救急の日

虫によるトラブルに注意！

マダニ：人の皮膚をかんで血を吸うときに感染症をうつすことがある。かまれても、気づきにくく1～2週間ほど離れません。無理にとるとダニの一部が皮膚に残り炎症をおこすこともある。できるだけ早く皮膚科を受診しよう。マダニはシカやイノシシ、野ウサギなどの野生動物が出没する環境に多く生息しています。学校の周辺にもマダニはいるので注意しましょう！

スズメバチなど：ハチは、黒色を攻撃する。匂いに敏感に反応するので化粧品や香水もよくない。白い帽子に長袖の白い服が良い。刺されたら、毒を絞り出すようにして流水で洗い流し、冷やしながら安静にする。

刺されて30分以内に全身症状（じんましん、気持ちが悪い、息苦しい、腹痛など）がある場合は、すぐに病院に行く。体質によるアレルギー反応、ショック症状（呼吸困難、血圧低下、意識障害）が現れることがある。

蚊：蚊に刺された時の反応には個人差があります。刺されてから1週間以上経っても、かゆみがおさまらないのは、蚊の唾液腺物質に対するアレルギー反応です。アレルギー反応が強くなる人は、刺されたところが赤く腫れてかゆみが出るだけでなく、全身にじんましんが出たり、発熱する場合があります。

蚊に刺されないために、家の周りの不要な水たまり（空き缶・ペットボトル・植木鉢）を撤去しましょう。

夏休み中に、虫歯や病気の検査・治療は済みましたか？

※検診結果届けは、担任に提出してください。

まだまだ心配です！食中毒

～この時期のお弁当と食中毒について～

予防の3原則は『細菌をつけない・ふやさない・やっつける』ですが、作ってから食べるまでに時間があるお弁当は、その間に菌が増える可能性があります。とくに気温も湿度も高いこの時期は、注意が必要です。

- ①おかずは濃いめの味付けて、しっかり加熱調理する。卵焼きは中に半熟の部分が残らないように気をつけよう！
- ②前の日に作ったおかずは再加熱する。
- ③調理後はよく冷まし、小分けカップを利用し、汁気が移るのを防ぐ。
- ④弁当箱に詰める際には直接手で触らない。
- ⑤汁気のあるものや生野菜は避ける。（プチトマトは、へたを取ってから洗って入れよう）
- ⑥おにぎりの場合は、ラップでにぎり、冷ました後に新しいラップで包み直す。
- ⑦梅干しを入れよう。（保冷剤や保冷バックを利用しよう）

弁当箱はきれいに洗って、しっかり乾かす。パーツやパッキンも取り外して洗剤で洗おう。使う前に酢を少量含ませたキッチンペーパーで中をふくのがおす。

独立行政法人日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

学校管理下（授業中、部活動中、登下校中など）で発生した災害で病院受診をし、医療費を窓口で1,500円以上支払った場合に、医療費等が給付される制度です。

夏休み中に発生した災害については、保健室で把握していない場合もあるので、次の手順で申請手続きを行ってください。（ケガをした場合は、必ず、部活顧問と担任に知らせましょう）

【申請の手順】

- ① 保健室に報告（必要な書類を渡します。）
- ② 医療機関や調剤薬局に、関係書類を提出し、記入してもらう。
- ③ 災害発生状況をHR担任や顧問の先生に記入してもらう。
- ④ 必要書類を保健室に提出する。
- ⑤ 毎月末にまとめて、災害共済給付金の申請手続きを行う。
- ⑥ 約2～3ヶ月後、災害給付金支払いの決定通知がある。
- ⑦ 保護者に通知した後、災害給付金を指定の口座に振り込まれます。



こころのモヤモヤため込まないで…

まだまだ、流行している新型コロナ、次々と変異株が出現しています。少しずつ日常を取り戻してはいるものの、マスク生活は3年目、いつ終息するのか、先の見えないところです。



長引くコロナ禍での生活、様々な制限や不安がもたらした心の不調、対人関係のイライラ、微妙な心の距離間、不満などは、自分だけで抱えないで、誰かに聞いてもらいましょう。

担任に相談や保健室にも話しに来てくださいね。

カウンセラーにも話してみませんか!?（9月は、6日・13日・21日・28日が来校日です）

