

# にこにこ No. 5 (保護者向け保健だより)

## 2学期がスタートしました。

今年も、新型コロナウイルスの感染が心配がされる中での夏休みとなりました。ご家族でお子様と一緒に充実して過ごされたことと思います。まだまだ暑い日が続きますが、運動会の練習も始まります。熱中症も心配されますので体調不良のときには、無理をしないように心がけていただきますようよろしくお願いいたします。

## 9月9日は救急の日です

救急の日にちなんで、もしものときの応急手当と救急処置を紹介します。  
この機会に一度ご確認ください。



### どうしように役立てて



年齢が上がるにつれ、できることが増えていく子どもたち。同時に、思わぬケガや事故も増えていきます。あわてず対処できるように、覚えておいてくださいね。

#### 切り傷・すり傷

傷口を洗い、清潔なタオルなどでおさえます。傷口が大きい場合や出血がおさまらないときは病院へ。

#### 誤飲

何をどれくらい飲んだか、どんな状態かを確認します。大量の薬を飲んだ、意識がない、けいれんや嘔吐をしている場合は、受診を。

#### やけど

水道水で10分以上冷やします。やけどの範囲が広い、水ぶくれができて、皮膚が黒または白くなっている場合は病院へ。



ふだんから知っておきたい

### 胸骨圧迫の？

ハテナ

圧迫!



Q. 胸骨圧迫はなぜするの？

胸骨を強く押して、止まった心臓の代わりに血液を送り出すためです。

Q. なぜ1分間に100~120回？

圧迫すると心臓から血液が送りだされ、圧迫をゆるめると血液は心臓に戻ります。圧迫を急ぐと、血液は十分送りだされません。遅すぎず、早すぎないのが大事。

Q. 心臓が止まっていないのに胸骨圧迫をしても大丈夫？

大丈夫です。心停止の判断は難しいので、迷ったら胸骨圧迫です。また、心臓が止まった直後にあえぐような呼吸をすることがあります。呼吸がいつもと違う場合も胸骨圧迫をします。



心停止から1分ごとに救命率は7~10%下がります。  
迷わず、勇気をだして胸骨圧迫です!

# 1 学期健康診断受診状況(9. 1時点)

ご家庭で受診用紙の提出のお忘れはありませんか？

	耳鼻科(%)	眼科(%)	歯科(%)	視力(%)
1年	92.3	0	38.5	4.2
2年	83.3	75	32.3	54.5
3年	50	50	52.3	71.4
4年	71.4	50	57.4	43.6
5年	100	0	47.6	45.1
6年	80	60	42.1	47.4

受診状況は各学年によって、バラツキがみられます。治療済みの用紙の提出期日を、設けてはいますが、いつでも受け付けていますので、受診されましたら、提出してください。

## 2学期の健康診断について

2学期では身体測定と視力検査を実施します。

視力検査の受診のおすすめについてですが、視力検査をすでに受診されているお子さんにつきましては、主治医の指示に従ってください。また、1学期の視力検査結果で、まだ受診されていないお子さんと、新たに視力低下が認められたお子さんについては、受診のおすすめ用紙を配布いたします。

### 健康診断でのお願い

#### 【身体測定】

正確に身長を測るために頭上で結ぶ髪型、大きいアクセサリーは避けてください。

#### 【視力検査】

- ・感染予防のためハンカチで目を隠して実施します。ハンカチを持たせてください。
- ・メガネを持っている場合、普段の使用の有無に関わらず矯正視力で検査します。

保護者の方へ

## 靴選びは、デザインよりサイズがポイント

成長期の足は骨が柔らかく変形しやすいため、注意が必要です。

### ● 大きすぎる靴

足の指で踏んばれなくて扁平足になったり、足の指に余分な力が入るために外反母趾になる危険があります。

### ● 小さすぎる靴

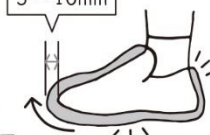
指が丸まり骨の成長を妨げます。



### ぴったりサイズのチェックポイント

- つま先のゆとりは指がグーパーできるくらい
- 足の横がきつくない
- かかとがパカパカしない
- つま先が反りあがっている
- 足が曲がる位置で靴も曲がる
- 靴底に弾力がある

5~10mm



小学生の足は1年に約1cm大きくなります。足にピッタリの靴を選んであげてください