



# ほけんだより 10月



令和6年9月30日

鹿嶋市立高松小・中学校

保健室 NO.6

涼しくなってきた、やっと秋のおとずれを感じるようになってきました。日中は暑くても、次第に朝晩は、気温が下がってきます。気温に合わせて衣服の調節ができるようお願いいたします。また、駅伝練習や部活の後等、汗をかいたら着がえができるよう準備してください。

**10月の保健目標** 目を大切にしよう

**10月の安全目標** 交通安全の決まりを守ろう

## お知らせ

### 視力再検査を実施します

- 4月の視力検査がB以下の児童・生徒を対象に視力再検査を実施します。(眼科受診済み者を除く)対象者でメガネを使用している場合には、検査日に持ってくるようにしてください。また、希望があれば検査を受けることができますので、その際は、担任までご連絡ください。検査結果がB以下の場合には、眼科を受診することをお勧めします。
- 色覚検査は健康診断の必須項目ではありませんが、必要に応じて実施することができます。検査を希望される場合には担任を通してご連絡ください。

## 今月の保健行事

薬物乱用防止教室	2日(水)
清潔検査(小学校)	4日(金)
不審者対応避難訓練 (小中合同)	15日(火)
視力検査(小1-1)	16日(水) 昼休み
視力検査(小2-1)	17日(木) 昼休み
視力検査(小3-1)	18日(金) 昼休み
視力検査(小4-1)	22日(火) 昼休み
視力検査(小5-1)	23日(水) 昼休み
視力検査(小6-1)	24日(木) 昼休み
視力検査(中)	ロング昼休み(木曜日)に随時実施

## 手足口病が流行しています!

9月中旬頃から、小学校で手足口病と診断される児童が増えてきました。全国的にも流行しています。症状の出方は、個人差がありますが、感染が疑われる場合には、念のため病院を受診するようにしましょう。病院で診断を受けた場合には、出席停止になります。

### ★原因

コクサッキーウイルスやエンテロウイルスによる飛沫感染。便や唾液から1か月くらいは、ウイルスが排泄される。潜伏期間は3~6日。

### ★症状

手のひらや足の裏、口の中に小さな水疱や赤い発疹ができ、37℃~38℃の熱がでることもある。

### ★対応

3~5日で自然治癒する。本人の全身状態が安定している場合には登校可能。

まれに髄膜炎などの合併症を起こすことがあるので、頭痛や嘔吐を伴う発熱がある時には、早めに病院を受診するようにしましょう。



## 救急法講習を実施しました!

9月11日(水)に中学2年生が保健体育の授業で、小山記念病院の看護師さん3名に講師をお願いし、救急法講習会を実施しました。

AEDの使い方や心臓マッサージの仕方について学習しました。ほとんどの生徒が初めての体験でしたが、講師の話を聞き、真剣に心臓マッサージを行っていました。今回の学習をきっかけに、自分の生活圏内で、どこにAEDが設置されているのか日頃から観察してほしいと思います。



夏休みに、教職員も心肺蘇生・AED研修を行いました。緊急時に、いかに早くAEDを準備し、心臓マッサージを始めるかが重要になってきます。1年に1回研修を受けることで、緊急時の対応を再確認しています。

