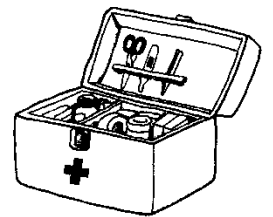


# ほけんだより 9月

日中は、まだまだ暑い日が続きますが、朝、晩は涼しさを感じられるようになってきました。  
夜に、耳をすますと虫の声が聞こえたりします。  
秋が近づいている証拠です。季節の変わり目は体調をくずしやすくなります。  
「早寝、早起き、朝ごはん」の生活リズムをくずさないようにしましょう。

## 9月9日は「救急の日」です



北小で特に多いけがは、校庭や北斗の広場でころんだときにできる「すり傷」です。  
夏は、短パンやスカートをはくことが多く、足が出ているため、特に膝のすり傷が多くなります。

からだってすごい!

### ケガが治るまでを 見てみよう

転んで足にすり傷ができてしまいました。  
傷口ではどんなことが起きているのでしょうか?

- ① 血をとめる
- ② バイキンをやっつける
- ③ 傷口を埋めてくっつける
- ④ 新しい皮ふができる

傷口に血小板が集まって、血の塊を作る

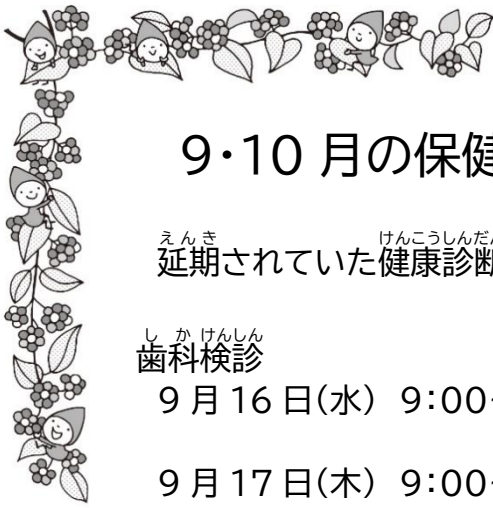
白血球がバイキンと戦う

線維芽細胞が働いて、傷口を埋める

表皮細胞が皮ふの表面をおおう

けがは、自分でなおそうとする力 = 「自然治癒力」でなおります。  
きず口が汚れていると、なおるのに時間がかかったり、悪化したりすることがあります。  
きず口をきれいに洗って、自分でなおそうとする力を助けてあげましょう。





## 9・10月の保健行事

えんき けんこうしんだん い か にってい  
延期されていた健康診断を以下の日程で行います。

### し か けんしん 歯科検診

9月16日(水) 9:00～ 1.2.4年生

9月17日(木) 9:00～ 3.5.6年生



### じ び か けんしん 耳鼻科検診

13:30～

10月 1日(木) 1.3.5年生全員と保健調査等ほけんちょうさなどで抽出ちゅうしゅつされた児童じどう(2.4.6年生)

### がんかけんしん 眼科検診

13:30～

10月27日(火) 2.4.6年生全員と保健調査等ほけんちょうさなどで抽出ちゅうしゅつされた児童じどう(1.3.5年生)



「健康チェックカード」のチェック項目が変更になりました。

新型コロナウイルスの代表的な症状は、発熱・呼吸器症状はつねつ こきゅうきしょうじょう(せき、のどの痛み、鼻水、  
はな づつう けんたいかん  
鼻づまり)・頭痛・倦怠感(からだがだるい、おもい)といわれています。

初期症状しよきしょうじょうは、インフルエンザや風邪かぜに似ていて、この時期に新型コロナウイルス感染症しんがた かんせんしょうを  
くべつ こんなん  
区別することは困難です。

また、「においや味を感じない」ことを訴える方が多いことがわかってきました。

割合は少ない(10%未満)ですが、下痢や嘔吐の消化器症状がみられることもあります。

このことから、朝の健康チェックの項目を新しいものに変更しました。

9月7日(月)からカードが新しくなりますので、新しい項目を確認してい

ただき、健康観察を行ってください。

引き続き、おうちの方のご協力をよろしくお願いします。



また、登校に際して、ご心配なこと、ご不明なことがありましたら、学校まで  
ご相談ください。