

# ほけんだより

不動岡小学校  
2023. 8. 29

長い夏休みが終わりました。2学期は、1年のうちでいちばん長く、いろいろな行事もあります。楽しみながら元気に活躍できるように、規則正しい生活を心がけてください。それでも疲れたときには、よく食べて、ぐっすり眠ることが、元気のコツです。



生活リズムを  
学校モードに  
戻そう!



## 埼玉県感染症流行状況

埼玉県のホームページ「新型コロナウイルス感染症総合サイト」によると、現在、新型コロナウイルス感染症の陽性者が増加しているとのことです。そこで、次のことをお願いします。

- ① 家庭で体調不安や発熱などの症状がある場合は、かかりつけの医療機関に連絡をして受診をお願いします。
- ② 引き続き、こまめな換気や石けんによる手洗いなどの感染防止対策の継続をお願いします。
- ③ お子さんの体調が悪い場合は無理に登校せずに、御家庭で様子を見ていただくようお願いします。
- ④ お子さんが、医療機関にて新型コロナウイルス感染症と診断されましたら速やかに学校まで御連絡ください。診断書等は必要ありません。



## 子どもに多い、頭のケガにご注意

★「頭のケガ」ってどんなケガ?

- ① 小ぶ：頭の骨より外側での出血はコブになります。
- ② 脳しんとう：ケガをした直後には、意識がなくなったり吐いたりすることがあります。一過性で、数分～1時間くらいで回復します。
- ③ 脳出血：頭の骨の内側で起こる出血は、脳を圧迫するため、だんだん意識がなくなり重傷になります。手遅れになると死亡することもあります。



★頭のケガをしたときは、どうしたらいいの?

- ① 切って血が出た時：まず、清潔なハンカチでおさえて血を止めます。  
頭には、毛細血管が多いためたくさん血が出ます。血が止まらないときは、清潔なガーゼを傷口に当て強く圧迫をして病院へ行きましょう。
- ② 小ぶができた時：すぐに、冷やしましょう。小ぶが手のひらよりも大きい時は、病院で診てもらってください。
- ③ 頭を打った時：安静にして、冷やし寝かせます。痛みがある場合は、痛いところを冷やします。

＊次のような症状があった場合は、できるだけ頭を動かさないうで、すぐに病院へ!!

- ・目、耳、鼻、口などからの出血がある。
- ・冷や汗が出て顔色が悪い。
- ・頭痛が強くなる。吐き気やおう吐をくり返す。
- ・意識がはっきりせず、けいれんをくり返す。



### ★ワンポイントアドバイス

- ・頭を打った際、何で打ったかが重要です。(土か、コンクリートか、平面か、角か) 特に、横からの衝撃には要注意です。
- ・打った直後の意識が大切です。全く反応がない時間が長いほど重傷です。
- ・脳内血腫の典型的な経過に、時間がたって、再び意識が低下するといった症状があります。救急車で早く運ばないと命にかかわります。子どもの場合、大人よりこの期間が長いことが多く数週間たってから異常が発見されることがあります。

