

ほけんだより 9月

令和8年9月18日(金)
武蔵野市立第四小学校
校長 小泉 裕樹
養護教諭

2学期が始まり、1か月が経とうとしています。2学期は、運動会・展覧会・連合音楽会(6年生)など、たくさんの行事がありますね。忙しくなると余裕がなくなり、体調を崩したりけがをしやすくなったりします。心と体の健康に気を付けて頑張りましょう。皆さんの活躍を楽しみにしています。

虫刺されの正しい処置を知っておこう!

夏から秋は、虫に刺されやすい季節です。真っ赤に腫れてしまい、保健室に行った人もいます。軽傷で済むことがほとんどですが、ハチなどに刺されると、「アナフィラキシー」が起ることがあります。



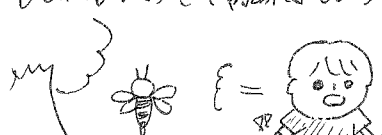
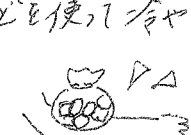
アナフィラキシーってなに?!

「アナフィラキシー」とは、**全身に重いアレルギー反応が起ること**をいいます。刺されてから数分~30分ほどの間に、じんましん・息苦しさ・腹痛・嘔吐などの症状が出ます。最悪の場合、亡くなってしまいます。

食物アレルギーの症状として聞いたことがある人もいますね。



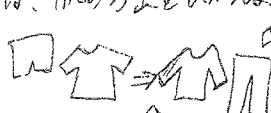
虫に刺されてしまったときは…〈3つのポイント〉

①その場から離れる	②石けんで洗う	③冷やす
刺した虫がまだ近くにいないか もしないの、離れましょう。 	かかないようにして、石けんで よく洗い、水で流します。 	はれやかゆみがある時は、 氷などを使って冷やします。 

1学期中、とある先生に「蚊に刺されちゃったよ～」と言われたので、「まず洗ってください!」と伝えると、「洗うんだ! 知らなかった!」と言っていました。大人でも知らない人が多い虫刺されの手当てです。ぜひ、おうちの人にも教えてあげてください!●



虫に刺されないために… 服装の工夫

長袖長ズボン	帽子	靴下にズボンのすそを入れる
植物の多い場所や屋外での活動では、肌の露出をひかえましょう。 	顔や髪を虫から守ることに役立ちます。 	ズボンのすそから、虫が入ってくることを防げます。 

うらやまふんでね





インフルエンザ流行中!!

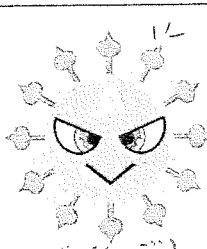
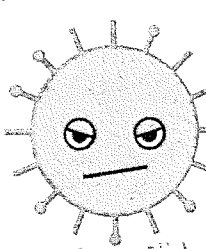
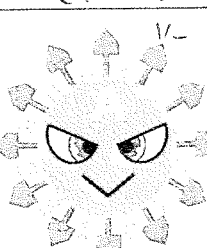
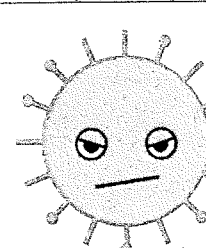
ただ、
正しく知って
おきましょう

8月の終わりごろから、全国各地でインフルエンザの流行がみられます。四小でも、学年閉鎖を行いました。数年前まで、インフルエンザは「冬に流行する感染症」の代表でした。しかし、ここ数年では季節を問わず流行がみられます。



インフルエンザウイルスはなぜ繰り返し感染するの？

毎年のようにインフルエンザに感染している…という人はいませんか？インフルエンザとは反対に、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）など、一度かかるとその後はかかりづらくなる感染症があります。2つの違いは为什么呢？

インフルエンザ	流行性耳下腺炎
 ウイルスのつくりに合わせて、感染すると体の中で「抗体」ができて、次の感染を防ぐぞい。 (イメージ)	 ウイルスのつくりに合わせて、感染すると体の中で「抗体」ができて、次の感染を防ぐぞい。 (イメージ)
 抗体に負けないように、つくりを変えてやっただけ!! またかえりなさい... (イメージ)	 つくりは変わらない。 「おたふくかぜ」は、抗体が効かないから、またかえりなさい!! (イメージ)

どのような感染症であっても、予防の基本は同じです。手洗い・換気・マスクなどの感染対策をしつつ、基本的な生活習慣を整え、体調管理をしていきましょう。

2学期 身体計測の結果 平均をお知らせします

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
男	身長(cm)	118.4	125.5	132.6	138.2	145.0	149.8
	体重(kg)	21.8	24.7	30.8	32.3	37.5	40.7
女	身長(cm)	119.7	123.8	131.9	137.0	146.6	150.2
	体重(kg)	22.2	24.4	31.3	31.4	38.0	41.1

身長や体重は、人と比べるものではありません。年齢に合わせて成長しているか・身長と体重のバランスは適切か、などを確認することが大切です。

よいシルバークロニクル

