



# (ほけん)だより

うるま市立宮森小学校 保健室 令和3年9月8日 発行



みなさん、夏休みが明けて3日が経過しましたが、生活リズムは整っていますか？

しっかり寝て、朝ごはんを食べ、こまめに水分補給を行い、熱中症対策もしっかりしていきましょう。

また、9月1日は「防災の日」、9日は「救急の日」となっており、9月は、ケガや災害から「自分」や「人」を守るために、自分にできることはないか考えるいい機会です。担任の先生や、おうちの人と話し合ってみましょう。

## 夏 水分補給のポイント

1. たくさん汗をかくときは、

### スポーツドリンク

がオススメ！

※汗と共にミネラルも失われるので、

スポーツドリンクや経口補水液をオススメします。

※熱中症予防のために、利尿作用のある飲み物（緑茶など）はオススメしません。

2. 水分補給するタイミングは

運動する前、とちゅう、後、

汗をかく前、とちゅう、後、

のどがかわく前など

とにかくこまめにすることがオススメ！

※運動時の水分補給は20分に1回

3. 朝ごはん

脱水予防に効果的

みそ汁をプラスする

## 9月9日は「救急の白」

ケガをしたら		自分できる応急手当		× やってはいけないこと		◎ やってほしいこと	
<b>すり傷</b> グラウンドでこげちゃった	<ul style="list-style-type: none"> <li>× 傷についた砂やドロを手で強くはらう</li> <li>× すぐに、ばんそうこうを貼る</li> </ul>	<b>きり傷</b> カッターナイフで切っちゃった	<ul style="list-style-type: none"> <li>× 血が出ていたら、なめる</li> <li>◎ せいけつなハンカチで傷口をおさえる</li> </ul>	<b>つき指</b> ボールがあたった	<ul style="list-style-type: none"> <li>× 指をひっぱる</li> <li>◎ 氷を入れたビニール袋などで冷やす</li> <li>◎ となりの指とテープで固定</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>× はれや痛みがひどい時は病院へ</li> </ul>	
<b>さし傷</b> 木の小さなとげがささった	<ul style="list-style-type: none"> <li>× よこれた指でつまむ</li> <li>◎ 毛抜きでつまんで抜く</li> <li>◎ 消毒をする</li> </ul>	<b>さし傷</b> さびた釘をふんでしまった	<ul style="list-style-type: none"> <li>× 家で消毒するだけ</li> <li>◎ 病院へ行く</li> </ul>	<b>やけど</b> 熱いお湯が手にかかった	<ul style="list-style-type: none"> <li>× 氷を直接あてる</li> <li>× すぐ薬をぬる</li> <li>◎ すぐ水道水で冷やす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>× 水は強くあてずにやさしく</li> </ul>	
<b>鼻血</b> 急にでてきたよ	<ul style="list-style-type: none"> <li>× 上を向く</li> <li>× 首の後ろをたたく</li> <li>◎ あごを引いて鼻をつまむ</li> </ul>	<b>目にゴミ</b> なにか目に入った	<ul style="list-style-type: none"> <li>× こすってみる</li> <li>◎ まばたきをして涙で流す</li> <li>◎ 取れないときは、水で流す</li> </ul>	<b>ねんざ</b> 足をひねっちゃった	<ul style="list-style-type: none"> <li>× 痛い足を地面につけて歩く</li> <li>× あたためる</li> <li>◎ その場で安静に</li> <li>◎ 氷を入れたビニール袋で冷やす</li> </ul>		

えーいーでいー

## AEDをさがせ！！

みやもり小には、2つのAEDがそれぞれ違う場所においてあります。これは、心臓がうまく動いていないときに使う物です。意識がない、息をしていない人に、できるだけ早く使うと心臓がうまく動き出すことがあります。いざというときのために、AEDの場所を確認しておきましょう。

【ヒント】

- ① 屋根があるところで、バスケやバレーなど運動をするところ
- ② 先生たちがお仕事するところ

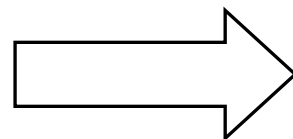
答えは、ゆいな先生か、担任の先生にきいてみてね♪



## 夏休み中にむし歯の治療や眼科受診に行った子はいませんか？

治療完了の報告や受診報告を保健室に提出お願いします。

コロナに関する情報は裏面をご覧ください。



# 新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力ください。

★ 現在のうるま市の感染レベルは3-②となっています。(令和3年9月2日付)

県の警戒レベル	第1段階	第2段階	第3段階	第4段階		
地域の感染レベル	レベル1	レベル2		レベル3		
		①	②	①	②	③
県立学校の対応	感染防止対策を徹底した上で、通常登校			・感染防止対策を徹底した上で、通常登校 ・地域ごとの時差登校、分散登校、臨時休業の検討・実施		
健康観察	① 児童生徒等の朝晩の検温、体調、保護者のサイン等を記入したものを教室で確認		①+同居の家族の状況を校舎に入る前に確認			毎日の健康観察カードの記入と持参をよろしくお願いいたします。
出席停止	① 感染が判明した者 ② 感染者の濃厚接触者 ③ 感染が疑われる者(濃厚接触者以外で症状があり検査を受けている者、学校内で感染者が発生し、濃厚接触者の特定までの期間、感染者と接触があったと思われる者で学校長が出席停止を指示した者) ④ 発熱等の風邪症状がみられる者(症状がなくなれば登校は可能)		①+②+③+④+ 同居の家族に発熱等の風邪症状がみられる者(同居の家族に症状がなくなれば登校は可能)			

★ 下記の項目にあてはまる場合は、お休みしてください。(再)

- 本人・同居者の発熱や体調不良(兄弟全員欠席させてください)

(※ 本人の高熱があった場合、解熱後3日間は自宅で休養し、様子を見てください。)

兄弟に関しては、症状がなくなれば登校可能。)

- 感染疑いのある者と接触があった場合
- 本人・同居者がPCR検査を受ける
- 濃厚接触者となった場合
- コロナに感染した場合

登校開始日は、児童や同居者の状況によって異なります。  
必ず、学校に連絡して確認してください。

★ PCR検査を行っている機関一覧

【沖縄県】PCR希望者検査の申込方法等について							令和3年8月5日時点
検査機関名称	検査開始日	検査申込方法	検査場所	受付時間	電話番号	検査費用	
株式会社沖縄臨床検査センター	実施中	①電話連絡 ②ネット申込 ( <a href="https://okinawa-pcr-rinsyo-center.com/">https://okinawa-pcr-rinsyo-center.com/</a> )	①那覇市西3丁目7付近(旧運転免許センター跡地) ②検査キットを自宅等に郵送	9:00~18:00	098-917-1364	2,000円	
沖縄民間ピーシーアール検査機構株式会社	実施中	①ネット申込 ( <a href="http://oppl.jp">http://oppl.jp</a> ) ②メール (contact@oppl.jp)	①那覇市内(来場採取不可) ②全沖縄対応(法人・自治体)(個人対応準備中)	随時	HP・メールからの問合せ	5,500円(4ターゲット方式)(非プール方式)	
沖縄PCR検査センター(ミカトロード)	実施中	①電話連絡 ②ネット申込 ( <a href="http://okinawa-pcr.com">http://okinawa-pcr.com</a> )	①本店:那覇市松山二丁目2-13 八重山店:石垣市南ぬ浜町65 安里店:那覇市安里1-4-19 ②検査キットを自宅等に郵送	①本店 9:00~20:00 八重山店 9:00~19:00 安里店: 8:00~20:00 ②随時	050-8880-2391	2,000円~3,200円	
株式会社沖縄環境保全研究所	実施中	メール申込 (pcr-kensa@okhk.co.jp) 詳細はHP参照 ( <a href="http://www.okhk.co.jp/mn-topics-list/193-pcr-2.html">http://www.okhk.co.jp/mn-topics-list/193-pcr-2.html</a> )	①うるま市字州崎7-11 ②検査キットを自宅等に郵送	随時	メールのみ	11,500円~(個別方式) 4,700円~(プール方式)	
(一財)沖縄県環境科学センター	実施中	直接窓口対応 ( <a href="https://www.okikanka.or.jp/corona/pcr.html">https://www.okikanka.or.jp/corona/pcr.html</a> )	浦添市字経塚720番地	平日 8:30~12:00	098-875-1941	4,000円	
読売ジャイアンツ スポーツ健康検査センター	実施中	①来店検査 ②郵送検査 ③団体検査 ( <a href="https://covid-kensa-okinawa.com/">https://covid-kensa-okinawa.com/</a> )	①沖縄県那覇市前島2-3-6 イースタービル1階 ②検査キットを自宅等に郵送 ③事業所等への配達及び集荷対応	9:00~19:00 ※土曜・祝前日休	okinawa-coronatestcenter@kinoshita-group.co.jp	2,000円	
株式会社AVSS (ACT Lab.新型コロナウイルス民間検査センター)	実施中	①ネット申込 ( <a href="https://actlab.okinawa.jp/">https://actlab.okinawa.jp/</a> ) ②直接現地受付	①沖縄県那覇市松尾1丁目2-1 ②事業所等での採取に対応	9:30~11:30 13:00~15:00	ネットからの問合せ	2,200円~	