

夏休みが終わり、再び学校生活が始まりました。休み中も部活動や講習等で、ふだん以上に忙しく過ごした人も多いようです。これからは、暑さや忙しさによる疲れが出やすい時期でもあります。早めに休養をとり、食事・睡眠等の体調管理に十分気を配りましょう。また、新型コロナウイルスの感染状況も非常に心配な状況です。大切なことは**マスク・手洗い・換気**です！この3つの基本を継続していきましょう。

予防接種が進んだとしても 今までの感染対策は変わりません！

① 登校前の検温を忘れずに！

毎朝、熱を測ってから登校しましょう。また、体調がよくないときには登校せずに自宅で様子を見ましょう。学校へ連絡を入れてください。

② 手洗いをこまめにしましょう！

特に実習や実験など共有の物を使用する前、使用した後には必ず手洗いをしましょう。手を洗えないときには、手指消毒液も活用してください。登下校の時、食事の前も忘れずに手洗いをしましょう。

③ エアコンを使用していても換気を忘れずに！

教室の窓は常に少しずつ開けて、換気をしましょう。(5cm程度) 廊下側の窓や扉も同時に開けましょう。エアコン使用時も常時換気を行います。サーキュレーターも回してください。

④ 学校では認められたとき以外はマスクをつけましょう。

特に食後に友達とおしゃべりするときに忘れがちです。部活動でも片付けや着替えの時には必ずマスクをつけましょう。部室の使用は最小限にして、同時に大勢が入らないようにしましょう。



なんだか
体が
だるいなあ〜



朝ごはん、食べていますか？
抜くとパワーが足りなくなって、頭がぼおつしたり体がだるくなったりします。しっかり寝て、しっかり食べて1日をはじめましょう

なんだか
やる気が
でないなあ〜



心がお疲れモードかも。コロナで生活が変わって、もやもやすることもあるよね。
そんなときは、1人で抱えこまず、保健室に話しかけてください。

* * 夏休み中に病院受診はできましたか？ * *

夏休み前に、担任の先生から『健康診断の結果』が配付されたと思います。病院受診が必要な人は、夏休みを利用して専門医を受診するように連絡しましたが、受診はできましたか？ 病院の受診をした人は、早めに『受診報告書』を担任の先生、または保健室まで提出して下さい。特に、虫歯があった人は、早めの治療をオススメします！待っていても虫歯は絶対に治りません！



* 部活動等のケガ・熱中症で受診した人へ。 * * *

夏休み中に講習・部活等で「ケガ」をしたり、「熱中症」で病院にかかったりした場合は、『スポーツ振興センター災害共済給付』の対象になります(ただし、保険適用の場合に1500円以上が対象)。医療費助成の場合も適用になります。該当する人は保健室に連絡してください。

なお、以前にケガをして書類が未提出となっている人もいます。早めに提出をお願いします。

9月9日は
救急の日



もし急に倒れた人がいたら、あなたはどうしますか。また、自分がケガをした時に正しい手当ができますか。

「ケガ」は不注意や悪ふざけのほか、睡眠不足や疲れが溜まっていることでも起きやすくなります。夏休み明けで生活リズムが元に戻っていない人や、暑さ疲れで夏バテ気味の方は、特に注意する必要があります。

今回の保健日よりでは、「もしも」の時に備えて、応急手当の方法を考えてみましょう。

ケガをしたら



自分でできる応急手当

✕ やってはいけないこと
○ やってほしいこと

<p>すり傷 <small>すりきず</small></p> <p>グラウンドでこけちゃった</p> <p>✕ 傷についた砂やドロを手で強くはらう すぐに、ばんそうこうを貼る</p> <p>○ 砂やドロを、水でよく洗い流す</p>	<p>きり傷 <small>きりきず</small></p> <p>カッターナイフで切っちゃった</p> <p>✕ 血が出ていたら、なめる</p> <p>○ せいけつなハンカチで傷口をおさえる</p> <p>出血が多い時は病院へ</p>	<p>つき指 <small>つきゆび</small></p> <p>ボールがあたった</p> <p>✕ 指をひっぱる</p> <p>○ 氷を入れたビニール袋などで冷やす となりの指とテープで固定</p> <p>はれや痛みがひどい時は病院へ</p>
<p>さし傷 <small>さしきず</small></p> <p>木の小さなとげがささった</p> <p>✕ よこれた指でつまむ</p> <p>○ 毛抜きでつまんで抜く 消毒をする</p> <p>抜けないときや、残ってしまったときは病院へ</p>	<p>さし傷 <small>さしきず</small></p> <p>さびた釘をふんでしまった</p> <p>✕ 家で消毒するだけ</p> <p>○ 病院へ行く</p> <p>破傷風の危険があります</p>	<p>やけど <small>やけど</small></p> <p>熱いお湯が手にかかった</p> <p>✕ 水を直接あてる すぐ薬をぬる</p> <p>○ すぐ水道水で冷やす</p> <p>水は強くあてずにやさしく</p>
<p>鼻血 <small>はなぢ</small></p> <p>急にでてきたよ</p> <p>✕ 上を向く 首の後ろをたたく</p> <p>○ あごを引いて鼻をつまむ</p>	<p>目にゴミ <small>めごみ</small></p> <p>なにが自に入った</p> <p>✕ こすってみる</p> <p>○ まばたきをして涙で流す 取れないときは、水で流す</p>	<p>ねんざ <small>ねんざ</small></p> <p>足をひねっちゃった</p> <p>✕ 痛い足を地面につけて歩く あたためる</p> <p>○ その場で安静に 氷を入れたビニール袋で冷やす</p>

AEDで命を守る



「電気ショックは不要」のメッセージが流れたら？

反応があれば、そのまま救急車を待ちます。
反応がなければ、胸骨圧迫を続けます。

どんな人に使うの？

倒れて意識のない人に使います。

どこにあるの？

- ★職員玄関
- 学校の中は★七峰会館玄関前
- 駅、デパート、大型スーパーなどたくさんの方が集まる場所

使い方は？ 音声メッセージに従います

- 1 電源を入れます（ふたを開けると電源が入るものも）。
 - 2 服を開いて、パッドを貼ります。1枚は胸の右上、もう1枚は胸の左下に。
 - 3 AEDが電気ショックが必要かどうか判断します。
 - 4 「ショックが必要」というメッセージが流れたら、ショックボタンを押します。
- ↓
2分毎に、電気ショックと胸骨圧迫をくり返します。

スポーツ現場で起こりやすい打撲や捻挫などのケガ

応急手当の基本は RICE



安静にする

冷やす



圧迫する

心臓より高く上げる