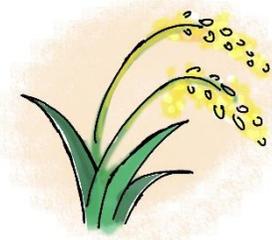


保健だより 9月号

令和4年 9月 2日(金)

夏休みが終わり、1週間が経ちました。夏休み中は体も心もゆっくりと休ませることはできましたか？生活リズムが夏休みモードのまま、リセットできていない人もいるかと思います。なるべく早く学校のリズムに戻せるよう、早寝早起きを意識した生活を心がけましょう。



疲れたな…と思ったら 質の良い睡眠を！

夜ふかしや、クーラーのきいた部屋で過ごしていたことなどで、そろそろ疲れが出るころです。「なんだか調子が出ない」「疲れたな」と思ったら、寝る前の行動を見直して質の良い睡眠をとりましょう。

- ◆寝たい時間の1～2時間くらい前に、40℃くらいのお湯にゆったりつかりましょう。眠くなりやすくなるための「副交感神経」のはたらきが活発になります。
- ◆寝る2時間前くらいから、インターネットやゲームを使わないようにしましょう。

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は、早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても、しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を試してみよう

感染症対策 自分も 周りの人も 守るためにできること

マスクを正しくつけましょう

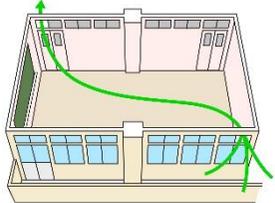
- 鼻から顎までをしっかりと覆う。
- なるべく自分の顔に合ったサイズのマスクを着用する。着けたときにきつなく、頬に隙間ができないか確認しましょう。
- はずした時にマスクを入れるケースや袋を持参しましょう。



鼻・あご・ほほの3点を確認しましょう

人が集まる場所では部屋の換気をしっかりと！

- 部屋の対角の窓や戸を10～20cm程開け、空気の流れをつくるようにしましょう。
- 常時換気が難しい場合は、30分に1回以上、定期的に窓を全開にし、換気するようにしましょう。



登校時・給食前・掃除後などこまめに手洗いや消毒を！

- より感染のリスクが高い行動をする前後には、手洗いや消毒が必要です。
- 教室に入る前、ご飯を食べる前、トイレの後、友達と物を共用した後などは手洗いまたは手指消毒をしましょう。



手首や親指、爪、指と指の間も手洗い・消毒を

学校に来る前に自分の体調を確認しましょう

- 朝起きてから家を出るまでの体の調子を確認し、いつもと違う体調の変化がある場合は家の人と相談しましょう。
- 発熱や倦怠感、のどの痛みなど風邪のような症状がある場合は学校や部活動はお休みし、医療機関を受診しましょう。

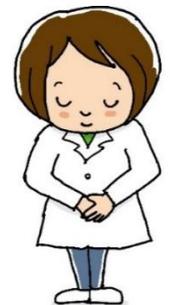


生徒、保護者の皆さまへ

養護教諭 高橋さゆり です。

産休、育休のため約2年間のお休みをいただきおりましたが、8月より復帰しました。

生徒の皆さんの学校生活をサポートできるよう努めてまいります。よろしくお願いいたします。



9月9日 救急の日

救急処置、あなたは正しくできますか？

体育祭や新人戦など、2学期は体を動かすイベントが盛りだくさん！なるべく痛い思いはしたくないところですが、練習中に転んで膝を擦りむくなど、ケガの手当が必要になる場面があるかもしれません。ケガをしてしまったら、まずは自分でできる応急手当を。自分では対処しきれないケガをしてしまった場合は、遠慮せず、近くにいる友達や先生、保健室に相談してください。

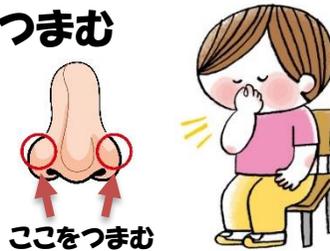
すり傷 →水道水で洗って、汚れを落とす

すり傷ができたら、まずは水道で傷口をきれいに洗いましょう。砂などの小さな汚れがしっかり落ちたら、絆創膏やガーゼで傷口を保護します。汚れが落ちない場合、傷口が深い場合は、病院で診てもらうことをおすすめします。



鼻血 →下を向いて、親指と人差し指で小鼻を強くつまむ

鼻血が出たら、まずは動かす安静に。小鼻を指でぎゅっとつまんで止まるまで待ちます。なかなか止まらない時には、鼻を氷で冷やしましょう。鼻を強くぶつけたときには、鼻の骨を骨折している場合もあるので病院の受診も検討しましょう。



やけど →水道水で冷やす

流水で冷やすと炎症や痛みが和らぎ、患部を清潔にする効果があります。水ぶくれができた場合は、破かないように注意しましょう。やけどの範囲が広い場合には、すぐに病院で診てもらう必要があります。



口もとをぶつけるなどで 歯が抜けたとき

→歯が乾燥しないように牛乳などにつけて、すぐに歯医者さんへ

保健室の冷蔵庫には、ケガで抜けてしまった歯を歯医者さんに持っていくまで保存するための「歯の保存液」があります。代用できるものとして、牛乳や経口補水液、唾液で歯を浸して食品用ラップで包むのも有効のようです。抜け落ちた歯が汚れている場合でも、歯医者さんが洗浄してくれるので洗わずに持っていきましょう。



つき指・ねんざ・骨折 が疑われるとき

まずは患部の様子を確認しよう。なるべく安静にして、患部を心臓よりも高く上げ、氷で冷やします。腫れや痛みが強いとき、長引くときには病院を受診しましょう。痛みが強くその場から動けない場合は、救急車の要請も検討しましょう。



運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？ 的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉をお覚えておきましょう。

P Protect (保護) ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する	R Rest (安静) 楽な姿勢を保つ
C Compression (圧迫) 患部を圧迫する	I Ice (冷却) 氷で患部を冷やす
E Elevation (挙上) 患部を心臓より高い位置に保つ	S Support (固定) もしくは Stabilization (安定) 患部を固定して安定させる

緊急！でも正確に！ 119 救急車の呼び方

- 1 119番にかけ、「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答える
- 2 どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきりと簡潔に伝える
- 3 自分の名前、所在地（近くで目標になりそうな建物なども）、かけている電話の番号を正確に伝える
- 4 救急車が着くまでにやるべきことなどの指示を受ける
- 5 救急車が着いたら、救急隊員に状況（どんな容体が、それまでの手当て、持病があれば病名など）をくわしく伝える



携帯電話・スマホから通報したときは…

- ・転送される場合があるので、通話がとぎれても切らずに待つ
- ・救急車の目的地がわからなくなることがあるので、現場を離れない
- ・途中で切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- ・通話終了後も、折り返しの着信に備えて電源は切らない

