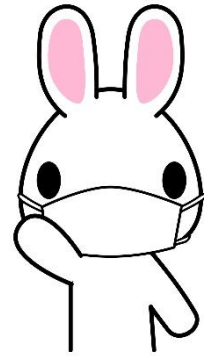


保健だより 9月号

令和3年 9月 5日 (月)

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み中はゆっくり体を休めることができましたか？感染症はまだまだ猛威を振るっているため、手洗い・消毒・マスクなど感染症対策をしっかりと行いましょう。また、まだまだ熱中症の危険もありますので、水分補給も忘れずにしてください。

2学期も皆さんの元気な姿を見られることを楽しみにしています。



「もしも」にそなえて、今できることは？

食料品・消耗品の備蓄



おすすめはローリングストック！

定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

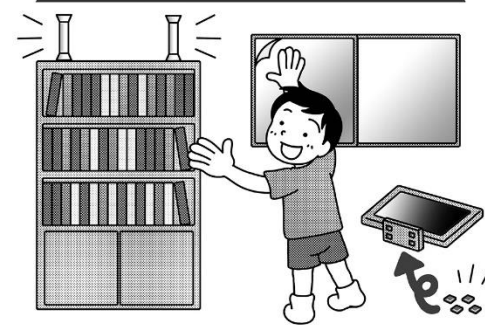
家族会議



ハザードマップの確認



転倒や飛散の防止

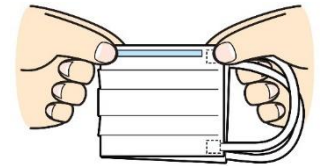


9月1日 防災の日

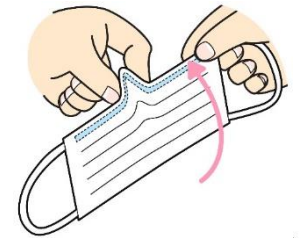
正しいマスクのつけ方

新型コロナウイルス感染症を防ぐため、毎日マスクをつけて過ごすようになりもう1年半が経ちました。マスクを着けている生活にも慣れてきたと思いますが、マスクを正しくつけることができますか？布マスクやウレタンマスク等、マスクの種類も様々です。中でも、防御力の高い不織布マスクの正しいつけ方を確認しましょう。

①マスクを半分に折り曲げる

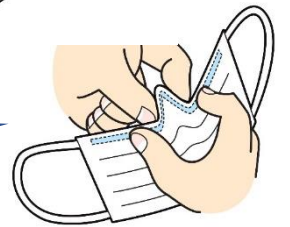


②折り曲げた部分を基準にして、鼻に合うようにワイヤーを曲げ、山型を作る



POINT

アルファベットの「w」になるように、山型を作ると隙間ができてにくい



ピッタリと隙間なくつけることでマスクの防御力が格段に上がります。感染症にかからないためにも、マスクをきちんとつけましょう。

深呼吸をしよう

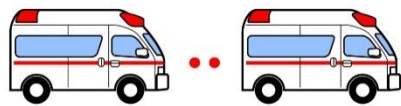
朝は平気だったのに頭が痛い、なんとなくだるい、など学校に来てから体調が悪くなることはありませんか？保健室に来室する人の中には、熱はないけれどこのような症状がある人が多いです。

感染症対策としてマスクをつけて生活しているため、息苦しさがあったり、吐き出した二酸化炭素がマスクの内側にこもってしまったりして、呼吸をしても酸素が足りていない状態になってしまうこともあります。

このようなときは、マスクを外して2～3回深呼吸をすることが効果的です。深呼吸をするときは、周りに人がいないことを確認してからするようにしてください。



9月9日は救急の日



「救急の日」は9（きゅう）9（きゅう）の語呂合わせで制定されました。また、救急の日を含む1週間は「救急医療週間」です。

救急車を呼ぶ・呼ばないにかかわらず、突然のケガや病気になってしまった時は応急手当を行うことが重要です。自分で自分の身体を守れるよう、応急手当の方法や、家にある絆創膏等の救急用品の場所を確認しておきましょう。

まずは「RICE」で応急処置

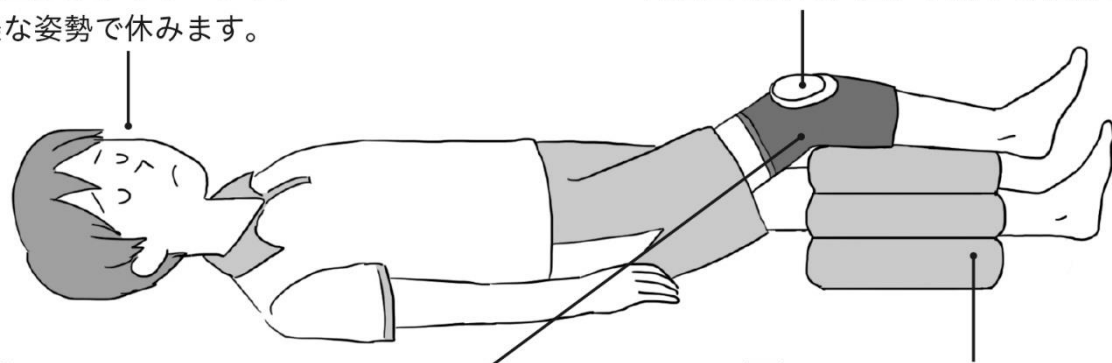
「打撲した!」「捻挫した!」などのとき、すぐに応急処置を行うと重症化を防げるだけでなく、早期回復にもつながります。簡単な手法として以下の4つがあり、頭文字から『RICE（ライス）』とよばれています。ぜひ覚えてください!

R...Rest (安静)

患部を動かさず、体重がかからないように楽な姿勢で休みます。

I...Ice (冷却)

氷や冷却剤ですぐに冷やすことで炎症・内出血を抑え、腫れや痛みを軽減します。



C...Compression (圧迫)

伸縮性のある包帯などで適度に圧迫することで腫れや内出血、炎症を抑えます。

E...Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に上げることで、重力を利用して腫れや炎症を抑えます。



注意

「冷却」は冷やしすぎに注意（約15～20分が目安です）。感覚が鈍くなったら患部から外し、しばらく時間をおいて再開します。また、「圧迫」は強さの加減が大切です。たとえば患部が手の場合、それより先の指の感覚や皮膚・つめの色をチェック。しびれや青みが出たらいったん緩めましょう。

3つの「R」でリフレッシュ!

ストレス社会と言われる現代では、子どもから高齢者まで、誰もが多少なりともストレスを感じています。ストレスの原因を「ストレスラー」と言いますが、ストレスラーを完全になくすことはできません。ストレスラーは心身の緊張状態を高めてしまうため、心身の緊張をほぐすために、休憩したり、気分転換を行ったりすることが必要です。

心も体も元気であるために、3つの「R」で上手にリフレッシュして、ストレスを解消してください。

Rest = 休養・休息

心身が疲れたら、良質な睡眠をしっかりととりましょう。正しい生活習慣を身につけることは、心身の健康につながります。



Recreation = 気晴らし・娯楽

趣味など自分の好きなことをしましょう。お家でできるストレッチなどの簡単な運動も良いです。



Relax = くつろぐ

余計な力を抜いて、ゆっくりとした時間を過ごしましょう。あたたかい飲み物を飲んだり、ゆるやかなテンポの音楽をきいたり、窓からの遠い所の景色をみたりすると良いです。

