

保健だより 9月

令和4年9月 連島中学校

二学期がスタートしました。新型コロナウイルス感染予防対応と連日の酷暑により心身への負荷はいつそう大きくなっています。

心の傷は外見上が元気に見えることがあり、自分では気づかない場合もあります。安心できる人のなかで、ストレス反応を自然に出せることが心の整理や心の回復へつながります。

お互いのサポートで心の回復力を高めましょう。困った時は周りの大人にも相談してください。「困っていることがあって・・・」の一言。勇気を出して話してください。

新型コロナウイルス感染者が増加しています

・感染者の増加・子どもも大人も感染しやすい。

学校生活での留意点

- ① 体調管理：家庭で朝の検温を確認・健康観察
(風邪症状・発熱・強い倦怠感などがあれば家庭で休養・受診)
- ② マスク：不織布製は感染予防効果高い・双方のマスクで90%感染予防できる。
- ③ 手指の手洗いと消毒：教室に入る時・教室移動時には消毒
パソコン操作・体育・給食・作業・トイレ・掃除
場面が変わるごとに消毒
- ④ 換気：授業中も対角の二か所を開放。サーキュレーター使用。休憩時間はドア全開換気。
- ⑤ 環境の消毒：共用場所(ドア・窓・教卓・電話機・インターフォン・ペン・スイッチ・
手すり・水道の蛇口など多人数が触る場所)
ウイルスは3日生存→アルコールの拭きあげで消毒OK。
噴霧では効果ない。洗剤やアルコール拭き取り掃除は効果ある。
- ⑥ ゆるみやすい場面のマスクを徹底(休憩時間・給食・体育の更衣室・部活後)
- ⑦ 無意識のうちに手で顔を触ることで、目・鼻・口の粘膜からウイルス感染する。
(手指の消毒・意識して顔を触らない工夫)

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



まだまだ要警戒!



毎日、熱中症対策

カラダのチカラ～自然治癒力

人間が生まれながらにもっている、けがや病気を治す力・機能を広く“自然治癒力”といいます。ちょっとした傷や体調不良がある程度の時間で治るのは、この力によるもの。自然治癒力を高めるには、十分な栄養と休養、適度な運動や体を鍛えることが必要だといわれています。つまり、きちんとした生活習慣「食事」「睡眠(休養)」「運動」を日頃から続けることで、病気の予防だけでなく、早期回復にもつながるのです。



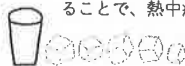
いつまでもどこでも大活躍!

けがをしたり暑かったり…そんなときに大活躍するのが「氷」です! 救急処置や熱中症予防にとっても大切です。

【氷はこんなにすごい! その1】
けがのよごれを落とし、早く治る手助けをする!

【氷はこんなにすごい! その2】
つき指ややけどなどを冷やすことで痛みをとり、ひどくなるのをふせぐ!

【氷はこんなにすごい! その3】
暑いときや運動前・中・後に補給することで、熱中症予防につながる!



睡眠でつかれをとろう

夏休み中に夜ふかしや、クーラーのきいた部屋ですごしていたことなどで、そろそろつかれが出るころです。よい睡眠でつかれをとしましょう。
●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携帯型ゲームを使わないようにしましょう。



充電完了!?



心と体のバッテリー

ひらきくらし、ら
**応急処置の
 合言葉は
 PRICES**

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」という言葉を覚えておきましょう。



P **プロテクト**
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 **レスト (安静)**
Rest
 楽な姿勢を保つ



I **アイス**
Ice
 (冷却)
 氷で患部を冷やす

C **コンプレッション**
Compression
 (圧迫) 患部を圧迫する



E **エレベーション**
Elevation
 (挙上)
 患部を心臓より高い位置に保つ

S **サポート**
Support
 (固定) もしくは **Stabilization**
 (安定)
 患部を固定して安定させる

AEDの使い方とポイント

AED(自動体外式除細動器)は、心臓がけいれんして血液を全身に送れない状態になった場合に、電気ショックを与えて正常な状態に戻す医療機器です。手順は音声メッセージで案内されるので、それに従えば簡単に操作できます。

2枚のパッドを傷病者の胸に貼る(胸の右上と左下側。貼る位置はパッドにもイラストで示されている)

周囲の人は、AEDが解析をしている最中や電気ショックボタンを押すときには、傷病者に触れずに離れる



AEDが電気ショックが必要と判断した場合は、周囲の人が傷病者に触れないことを確認し、電気ショックボタンを押す

電気ショックが必要かどうかはAEDが自動的に解析してくれる

いま、災害が起きたら…



すぐに身を守る!

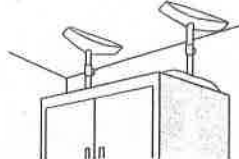
防災とセットで取り組む

9月1日は「防災の日」。身の回りで起こりうる災害を可能な限り未然に防ぐため、さまざまな形で啓発が行われます。一方、災害による被害をある程度、あらかじめ想定した上で低減させていこうとする考え方として「減災」があります。



とくに地震や竜巻、洪水などの自然災害は、いつ・どこで起こるのか、ある程度の予測はできてもはっきりとはわからず、予防は難しいもの。そこで、こうした特性を踏まえてさまざまな研究や調査、分析などをもとに対策を立て、被害を最小限にとどめることを目的とした取り組みが必要になるのです。

減災は1995年の阪神・淡路大震災の後、被災者の体験から生まれた概念であるといわれています。その後も、2011年の東日本大震災など、私たちは数々の災害を経験してきました。『起こさない』ための努力、そして、起きてしまった後も『なるべく被害を少なくする』ための努力…災害対策として、この2つをセットで考え、取り組んでいくことが大切なのです。



避難場所・連絡方法



みんなで確認を



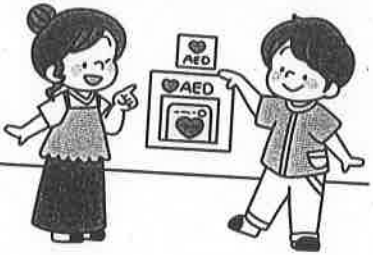
緊急!でも**正確に!** 119 **救急車の呼び方**

- 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
- 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
- 自分の名前、所在地(近くで目標になりそうな建物なども)、かけている電話番号を正確に伝える
- 救急車が着くまでにやるべきことなどの指示を受ける
- 救急車が着いたら、救急隊員に状況(どんな容体か、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



火事ですか、救急ですか

救急です! ○○駅の前で…



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

避難・集合場所は?

.....

.....

.....

.....

.....

連絡のとり方は?

.....

.....

.....

.....

.....

防災
家族会議
記録

年に1度は家族全員で確認しておこう!

必要な備蓄は?

.....

.....

.....

.....

.....

自分の身の守り方は?

.....

.....

.....

.....

.....

