



令和3年9月9日

小平市立上水中学校保健室

生徒の皆さんへ 2学期も感染症対策に御協力よろしくお願いします。

学校に登校するときは、**健康観察表**・**ハンカチ**・**マスク**の

3点セットを忘れずに。

* 9月2日に行った保健委員会では、「休み時間ごとの手洗いが増えている」と

嬉しい報告がありました。一人一人が感染症対策に一生懸命取り組んでいることが伝わってきます。



マスクをつける
(口・鼻を覆う)

保健室利用について

保健室利用について、1学期と変更点があります。

1学期は、登校後に体調不良になった場合、1時間ベッドで休養し経過観察をしていました。2学期は感染症の拡大防止のため、登校後に体調不良になった場合は休養せず早退をします。朝から少しでも体調が優れない場合は、登校を控え、お家でゆっくり休んで下さい。

早寝・早起き ～生活リズムを整えよう～



中学生の望ましい睡眠時間を知っていますか？8時間～10時間と言われています。起きる時間から逆算すると…何時に寝れば良いか分かりますね。朝起きることが辛いと感じている人はいませんか？まずは、早く寝る・決まった時間に起きて朝日を浴びることから始めてみましょう。継続することで、すっきり起きられるようになります。

☆9月9日は「救急の日」☆

鼻血の正しい処置を覚えましょう

※自分の血液は自分で処理すること。



処置の POINT

☆少し下をむく。(足のつま先を見るようなイメージ)

☆10分間押さえ続ける。(途中で押さえることをやめない)

☆小鼻を押さえる。(○の部分)



上水中学校の

AED がどこにあるか知っていますか



☆上水中学校の AED は事務室窓口にあります。

AED とは、「自動体外式除細動器」のことです。心臓が正常に動いていないときに、電気ショックを与えて正常に戻す機能があります。

AED は学校以外にも様々な場所に設置されています。身近なところというと、コンビニ・駅・スーパー・図書館・交番等です。「日本全国 AED マップ」というサイトがあり、全国の AED の設置場所を調べることができます。皆さんも、自分の家から1番近い AED の設置場所を調べてみませんか？