



令和4年9月1日
小平市立小平第二中学校
保健室 No. 6

9月の保健目標
ケガの予防に努めよう

休みモードから学校モードへスイッチオン!

2学期が始まりましたが、みなさん学校モードに切り替わってきているでしょうか？9月に入ったとはいえ残暑が続きますので、熱中症予防を行うとともに「早寝・早起き・朝ごはん」を基本とした規則正しい生活リズムで学校生活を送ってください。

さて、今年の夏も新型コロナウイルス感染者数が急激に増加しました。学校生活が始まり不安を感じている人もいると思いますが、これまでと変わらずに登校前の健康観察（検温）、こまめな手洗い・手指消毒・換気、適切なマスクの着用や人との距離の確保などを行ってください。また、普段と体調が少しでも違うときや良くないときは無理をせずに自宅で休養し、一人一人が健康管理をしっかりと行い、感染予防に対しての意識を今まで以上に高くもって生活してください。根気よく地道に確実に継続することで、1日も早く今までの生活に近づいていくと信じています。

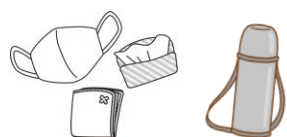
2学期は、修学旅行(3)、生徒会選挙、合唱コンクール、校外学習(1)など様々な行事があります。少し長めの学校生活ですが、笑顔を絶やさず、心も体も元気に前へ進んでいきましょう！

さあ2学期のスタートです...とは言っても、**気分の落ちない人へ**

<p>暑いからシャワーだけ...と言わず</p> <p>心身の疲れをとれ</p> <p>ぐっすり眠れるよ</p> <p>ぬるめのお風呂にゆっくり入ろう</p>	<p>朝ギリギリまで寝ていたいところですが</p> <p>少し余裕をもって起きてみよう</p>	<p>暑くて食欲も落ちこみ気味...?</p> <p>何か口にに入れてこよう</p> <p>朝食を必ず食べよう</p>
---	---	---

保健室からのあしりせ

昨今の新型コロナウイルス感染症の流行状況を踏まえ、2学期も同様に感染拡大防止のため、発熱や風邪症状で来室した際は、保健室での休養は行わずに自宅休養の対応となります。(出席停止。治癒した翌日も1日自宅で経過観察。) お子さまや同居のご家族に発熱や倦怠感、喉の違和感等の風邪症状があり、普段と体調が少しでも異なる場合は、登校を控えていただきますよう、体調管理および健康観察も含めて、ご理解とご協力をお願いいたします。



2学期も、ハンカチ・ティッシュ・マスク(予備も含め不織布マスクをお勧めします)・水筒・ランチオンマットの5点セット、毎日忘れずに持参してください。



足も健康に... 靴選びのポイント

- つま先** 少しゆとりがあり、指を全部動かせる
- 甲** ひもなどで調節できる
- かかと** 足をしっかり支えている(硬すぎ・やわらかすぎはNG)
- 靴底** 足の動きに合わせて曲がる

サイズがきつい靴は指や甲があたって足を痛めます。また、ゆるくても、足が靴の中で動いたりかかとが抜けたりして転倒や疲労の原因に。体を支える足、そのための靴選び。大事ですよ！

まだまだ熱中症に注意!

「もしも」にそなえて、今できることは？

食料品・消耗品の備蓄

備蓄 消費

買い足し

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。

ハザードマップの確認

いろいろな種類のマップがあるね!

洪水 津波 土砂災害

9月1日 防災の日

家族会議

安全な道は? 待ち合わせ場所は? 持ち出すものは?

転倒や飛散の防止

9月1日は「防災の日」です。1923年(大正12)同日に、10万人以上もの死者・行方不明者が出た関東大震災が起きました。災害への認識を深め、心構えをもつことを目的として、1960年に「防災の日」が制定されました。毎年、各地で防災訓練などが行われています。2011年3月11日に起こった東日本大震災以降、各地で毎年自然災害が発生し、今年の夏も豪雨による災害などで亡くなった方もいました。私たちは「防災」という言葉の重みを今まで以上に感じていると思います。日本は、地震や台風、集中豪雨など自然災害の多い国です。「生命を守る」という視点で今一度、自分自身の身の回りを見直してみましょう。

いざという時のために...

- 家族の連絡先(自宅の電話番号、家族の携帯番号、家族の職場の連絡先など。)
 - かかりつけ医または近くの病院の場所。
 - 保健所・役所など。
- ※停電などで自宅の電話や携帯電話が使えなくても、連絡先が分かるようにしておきましょう。

家庭用救急箱の中身をチェック!

内服薬

- 総合感冒薬 (かぜ薬)
- 胃腸薬
- 整腸薬
- 解熱鎮痛薬など

外用薬

- かゆみ止め
- 目薬
- 湿布薬
- うがい薬など

衛生材料

- ガーゼ
- 包帯
- 絆創膏
- 脱脂綿
- サージカルテープ
- 綿棒など

その他

- 体温計
- ハサミ
- 毛抜き
- 爪切り
- ピンセットなど

※使用期限の切れたものや足りないものはないか、1年に1回は確認しよう!

AEDの設置場所

本校のAEDは、事務室来校者受付台の下に設置してあります。学校以外の設置場所(駅や市役所、大型スーパー等)も、いざというときのために覚えておきましょう。

そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。

- うっかりした**
【例】よそ見しながら教室の戸を開めたら、友だちの手がはさまった
- ゆだんした**
【例】このくらいなら大丈夫と階段から飛び降りてねんざした
- あわてていた**
【例】遅刻しそうだったので、走ったら転んだ。
- ふざけていた**
【例】そうじ中ボールに乗って遊んでいたら転んで頭を打った
- ルールを守らなかった**
【例】走って廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」なんて言葉もあります。1秒の注意で安全に。

9月9日は『救急の日』

- 中身はOK?**
必要なものがそろっていますか? 体温計は、電池の予備も準備しておきましょう。
- 期限はOK?**
薬にも使用期限があります。定期的に確認をして、期限の過ぎたものは処分しましょう。
- 保管場所はOK?**
小さい子どもの手が届かず、すぐに取り出せる場所に保管しましょう。直射日光が当たる場所は避けましょう。

★救急絆創膏は、台所の引き出しなど必要なときにすぐに手の届くところに置いておくと便利です。

迷ったときは

病院に行く? それとも救急車を呼ぶ?

#7119 にTEL

医師、看護師、相談員等による救急電話相談が受けられます。

コロナ禍の処置ではマスクを着用し、屋内で処置を行う場合は、換気も忘れずに行ってください。



救命処置は迷わずためらわず

- 心停止を疑うのはこんなとき**
 - 突然倒れた
 - 反応がない
 - ふだんの呼吸とちがう(しゃくりあげるような呼吸)
- 胸骨圧迫をしよう**
胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。
- AEDを使う**
突然の心停止では心室細動と言って、心臓が細かくブルブルふるえていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻します。始めるのが早いほど、救命率は上がります!

このようなときはお知らせください。

お子さまの体調について

- ★夏休み中の大きなけがや病気
- ★新たにアレルギー症状が出たとき(分かっている場合は原因もご連絡ください。)
- ※その他、具合の悪いところや気になることがありましたらお知らせください。

変更点

- ★緊急連絡先(自宅・勤務先)
- ★かかりつけの医療機関

緊急時に必要な情報ですので、変更がありましたら担任と保健室の両方へ必ずご連絡ください。

迷ったときの緊急電話番号

覚えておくとう便利です

- 110** …事件に巻き込まれた、事故にあった、など緊急のトラブルに
- #9110** …緊急ではないけれど、いやがらせ、いたずら電話、架空請求、ストーカー、DVなどの困りごと相談に応じる警察相談専用電話
- #8000** …休日、夜間の子どもの病気に看護師や小児科医などがアドバイス
- 119** …火事のととき緊急のケガ・病気などのとき
- 118** …海でのトラブル発生時に
- 171** …災害発生時、171+電話番号で、伝言の録音・再生ができます

音声ガイダンスに従って落ち着いて話そう

「もしも」のために AEDの使い方

- ①電源を入れる**
ふたを開けると自動で電源が入る機種もあります。
- ②2枚の電極パッドを胸部に貼る**
貼る位置はパッドにもイラストで示されています。
- ③AEDが心電図の解析をする**
音声メッセージで指示が出ます(機種によっては解析ボタンを押す)。また、解析中は傷病者に触れないようにします。
- ④除細動(電気ショック)を行う**
音声メッセージで指示が出ます。「電気ショックが必要」と判定されたら、自分と周囲の人が確実に離れていることを確認して、ショックボタンを押します。