

HEALTHY LIFE



令和3年9月1日

仙公寺立山中学校

No.5

長い夏休みが終了し、2週間が経とうとしています。夏休み明けの学校生活には慣れましたか？夏休み後も文化祭や定期テストなどの行事が盛りだくさんです。万全な体制で望むことができるように、感染症対策や規則正しい生活をしましょう。

Rest

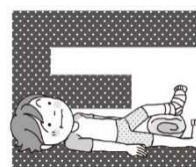
(安静)



患部に刺激が加わらないように安静にしましょう。

9月保健目標

救急処置の方法を知ろう



Elevation

(挙上)

怪我をしたところを心臓よりも高い位置に上げます。

Icing (冷却)

氷が入った袋などを使い、患部を冷やします。
痛みや出血、腫れなどを抑えることができます



Compression (圧迫)

テープや包帯を使って、固定します。
腫れを抑えることができます。

打撲や捻挫、肉離れなどの怪我をしたときには、「RICE」処置が有効です。

○●こんなときは迷わずに救急車を！！●○

- 意識がない
- 呼吸がない
- けいれんが続く
- ひどい腹痛・頭痛・胸痛
- 大量に出血している
- 判断に迷う

など

① 119 番通報をします。

② 「火事ですか？救急ですか？」と聞かれたら
「救急です」と答えます。

③ 今いる場所をできるだけ正確に伝えます。

④ 事故や怪我をしている人の状況を伝えます。

⑤ 自分の名前と電話番号を伝え、救急車を待ちます。

救急隊が
必要な指示を
出してくれます。

いざというときのた
めに、救急車の呼び
方を覚えておこう。



～コロナ対策を徹底しよう！！～

8月27日に緊急事態宣言が発令され、宮城県でも感染者数が急増しています。また、現在感染の割合を占めている変異株は、子供もかかりやすく、10代の感染も増えています。どこでも誰でも感染する可能性があるため、日頃の対策がとても大切です。皆さんもこれまでの感染対策を見直し、改善していきましょう。

1. 朝の健康観察や検温

朝の検温や健康観察は、自分の健康状態を知る上でとても大切です。毎朝保護者の方と一緒に健康観察を行い、ピンク色の検温表に記入し、忘れずに提出しましょう。毎日検温や健康観察をすることによって、普段の自分の健康状態を知ることができます。平熱よりも高い場合や、体調が悪い、いつもとちょっと違うと感じたときには、無理をせず大事をとって休みましょう。自分だけでなく周りの人のために休むことが大切です。



2. 手洗い

ウイルスが付着している手が目や鼻、口の粘膜に触れることで感染する「接触感染」に有効です。手洗いは後は清潔なハンカチで手を拭きましょう。

●手洗いの6つのタイミング



外から教室に戻るとき



トイレの後



食事の前後



掃除の後



咳やくしゃみ
鼻をかんだとき



共有のものを
触ったとき

3. マスク着用

マスク着用も「飛沫感染」するコロナに効果があります。自分がウイルスを保持していた場合に人に感染させないためだけではなく、他の人からウイルスがうつらないためにも効果があります。正しくマスクを着用しましょう。また、予備のマスクも準備しておくといいですね。

●マスクの効果

対策方法	なし	マスク		
		不織布	布マスク	ウレタン
	吐き出し飛沫量			
	100%	20%	18-34%	50%※2
	吸い込み飛沫量			
	100%	30%	55-65%※2	60-70%※2

引用:豊橋技術科学大学

●マスク着用時のポイント

顔面の
隙間に
注意する

鼻の金具部分を
折り曲げて
顔の形に
フィットさせる



顔の大きさに合った
マスクを使おう。

顎の下まで覆う