

# 9月 ほけんだより

令和5年9月8日  
六郷中学校・保健室

夏休みが終わり、学校が始まって2週間が経ちました。まだ夏休み気分が抜けず、体がだるかったり、気分がすっきりしなかったりする人はいませんか？夏休み気分をいち早く切り替えるためには、生活リズムを整えることが大切です。早寝・早起き・朝ごはんを心掛けましょう。

また、来月には新人大会や体育祭があります。まだまだ暑い日が続きますので、こまめな水分補給や規則正しい生活をして、熱中症を予防しましょう。準備運動をしっかりと、けがにも十分気をつけてくださいね。

## 9月の保健目標 ・けがを予防しよう！

### スポーツの秋

準備運動をしっかりと行いけがをしないように  
細心の注意を払うのは当然ですが...  
もしけがをしてしまったときはどうする!?

### 9月9日は 救急の日

あり傷 ... や切り傷などで出血しているときは...  
**水道水で 汚れを洗い流し、**  
清潔なタオルやガーゼで傷口を  
おさえて血が止まるのを待ちます。

はな血 **鼻を7まんで"下を向く。"**  
なかりやまらないうときは、  
鼻の上部を冷たい  
タオルで冷やします。

心配が残る場合は+ 受診してみましょう。

だぼく・ねんざ  
つきゆびには...  
Rest: 動かさず安静に!  
Ice: 氷のうなどで冷やす!

心配が残る場合は+ 受診してみましょう。  
おぼえておいてね♡  
**RICE療法**

安静・冷却  
圧迫・挙上!  
Compression: 伸びる包帯を巻くなどして圧迫する!  
Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!

## 救急クイズ

何問わかるかな?

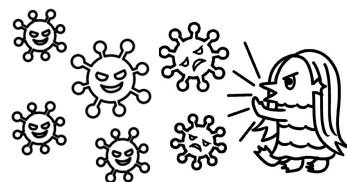
<p>1 ケガをしたときは</p> <p>鼻血が出た!</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 あおむけに寝る</li> <li>2 首の後ろをたたく</li> <li>3 下を向いて鼻をつまむ</li> </ol>	<p>2</p> <p>血: 血が いたっ!</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 水で冷やす</li> <li>2 傷口をハンカチなどで押さえる</li> <li>3 そのままばんそうこうを貼る</li> </ol>	<p>3</p> <p>あちち!</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 冷却シートを貼る</li> <li>2 すぐに水で冷やす</li> <li>3 アロエをぬる</li> </ol>
<p>4 もしものときは</p> <p>倒れている 人を見つけ たらう?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 軽く肩をたたいて呼びかける</li> <li>2 大きく揺さぶって反応をみる</li> <li>3 知らないふりをする</li> </ol>	<p>5</p> <p>AEDって 何を する もの?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 脳を刺激して意識を戻す</li> <li>2 筋肉を刺激して体を動かす</li> <li>3 心臓のけいれんを止めて動きを戻す</li> </ol>	<p>6</p> <p>胸骨圧迫 するのは どの辺り?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 左胸</li> <li>2 真ん中</li> <li>3 右胸</li> </ol>
<p>7 救急車のこぼし</p> <p>呼ぶとこぼし</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 110番</li> <li>2 117番</li> <li>3 119番</li> </ol>	<p>8</p> <p>呼んでから 到着するまで どれくらい?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 9.4分</li> <li>2 16.2分</li> <li>3 20.3分</li> </ol>	<p>9</p> <p>全国で 約何台ある?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 500台</li> <li>2 3,200台</li> <li>3 6,300台</li> </ol>



# 仙台市内の小中学校でコロナウイルス感染症とインフルエンザが流行中！

夏休み明けから仙台市内の小中学校で、コロナウイルス感染症とインフルエンザによる学級閉鎖が相次いでいます。冬場に流行することが多いインフルエンザですが、今年はこの時期としては異例の流行となっており、例年の180倍の患者数になっているそうです。本校では、今のところコロナウイルス感染症とインフルエンザの流行は見られませんが、近隣の小中学校では学級閉鎖をしている学校もあります。手洗いや換気、規則正しい生活等、基本的な感染予防を徹底して、感染には十分気をつけましょう！

コロナウイルス感染症とインフルエンザの出席停止期間が異なるため、下記の表を参考に発症日や出席停止期間を確認してください。また、どちらの感染症も、生徒本人が感染した場合のみ出席停止になります。発熱等の風邪症状が見られる場合や、御家族が感染した場合は、出席停止にはなりませんので、御注意ください。



## コロナウイルス感染症の出席停止期間

→ 発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。

┌ 発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで ─┐

発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		症状軽快後 1日目				登校可能	
			症状軽快後 1日目			登校可能	
					症状軽快後 1日目	登校可能	
						症状軽快後 1日目	登校可能

## インフルエンザの出席停止期間

→ 発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで。

┌ 発症後、最低5日間+解熱後2日は登校不可 ─┐



発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		解熱後 1日目	解熱後 2日目		発症後 5日以内	登校可能	
			解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日以内	登校可能	
				解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
					解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能