

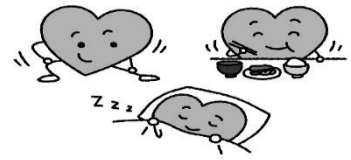
ほけんだより 9月

知念中学校 保健室
2021/9/10 (金) 発行

＊今月の保健目標＊

・生活リズムについて考えよう

ココロもけんこうづくり



やっと2学期が始まりました。夏休み、さらに休業延長により、生活リズムがなかなか取り戻せない生徒もいるかもしれません。どうしても学校や教室に気が向かないときもあると思います。そういうときは、信頼できる友だちや大人に話を聞いてもらいましょう。誰かに話すだけでも、気持ちが軽くなることもあります。相談室でお話することもできます。もちろん、保健室でも大歓迎ですよ。

登校時の健康観察について

☆先生たちからのお願い☆

新型コロナウイルス感染症の予防のため、登校時に玄関前での健康観察が実施されています。みなさんの協力のもと、スムーズに行っていますが、時々あれ？と思うこともあります。もう一度、自分がしっかりできているか、確認してみよう。自分自身、そして周りの人のためにもご協力よろしくお願いします。いつも協力してくれてありがとうございます。

①自宅で体温を測り、健康観察カードへ記入していますか？



健康観察カードを忘れる生徒や、保護者のサインがない生徒もいます。健康観察カードは、家庭での様子を知る大事な資料です。毎日記録し、毎日確認させましょう。体調の悪いときは無理せず、しっかりと自宅で休養しましょう。
※地域感染レベルが2以上の場合は、生徒本人だけでなく、家族に発熱・風邪症状などがある、PCR検査を受ける、結果待ちなどの場合も出席停止扱いとなります。

②マスクをきちんと着用していますか？

徒歩での登校時などは、暑いのでマスクを外すのはOK。
外す場合は、人との距離（2m。最低1m離れる）を十分に。
学校に着いたら、鼻の上まで覆って、しっかり着けましょう。



③密を避けることができますか？

学校の玄関が開くのは7時45分となっています。
その時間より早く着いた生徒が、ベンチでくっついて座っているときがあります。
おしゃべりを禁止するわけではないのですが、友達同士、適度な距離を保つようにしましょう。
列に並ぶ時なども適度な距離をとりましょう（最低1m離れる）。



④消毒マットを正しく使っていますか？

玄関先に、靴裏を消毒するためのマットを置いています。消毒液を含んだマットなので、踏んだ直後は靴裏が湿り、少し滑りやすくなります。ウイルスを外から持ち込まないために設置したマットです。正しく使いましょう。

☆登校時持ってくるもの☆

健康観察カード ・水筒 ・汗拭きタオル ・ハンドタオル ・予備マスク(カバンに入れておこう)

救急時の対応について



今月は9月1日が「防災の日」、9月9日が「救急の日」と、緊急時の対応について考える機会があります。いざというときに、落ち着いて行動できると良いですね。



救急車の呼び方を知っておこう！ 119番通報

学校で救急車が必要になったときは、先生たちが救急車を呼びますが、もし、休みの日や放課後、家族や友達といるときに救急車が必要になったら、あなたはどのようにしますか？携帯電話やスマホを持っている生徒も多いはず。今のうちに、救急車の呼びかたを知っておきましょう！

あなたの行動一つで、大切な人の命を救えますよ！

①こんなときはためらわずに呼ぼう！

- ☆意識がないとき ☆けいれんが止まらないとき ☆大量に出血しているとき
- ☆ひどい胸痛・頭痛・腹痛があるとき ☆判断に迷ったとき

②こんなふうに119番や救急車を利用するのは絶対ダメ！

- ☆いたずら電話 ☆軽いけが ☆病院へ行くタクシー代わり

☆知念中の緊急対応グッズの場所☆ 覚えておこう！

知念中のAEDの場所は？



事務室前&体育館

どちらも、オレンジ色のケースに入っているよ！

知念中の担架の場所は？



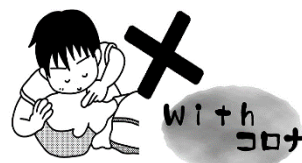
事務室前&保健室

事務室前にある物のほうが、軽くて使いやすいよ！



皆さんにも
救える命が
あります。

感染症が心配される場合は
基本的に、人工呼吸は行いません。



「もしも」にそなえて、今できることは？

食料品・消耗品の備蓄



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。

家族会議

安全な道は？ 待ち合わせ場所は？



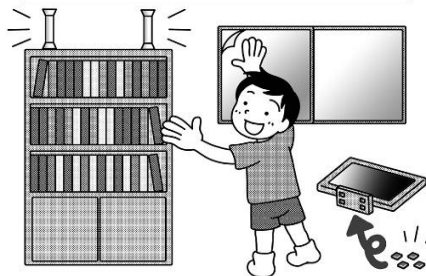
持ち出すものは？

9月1日 防災の日

ハザードマップの確認



転倒や飛散の防止



運動の準備は ふだんから

運動の前の準備運動は、急に体を動かすことでケガをしないようにしたり、心臓や肺を慣れさせたりするためにしています。この準備運動のように、ふだんから「準備」してほしいことがあります。

- ☐ すいみん…前の日は早く寝ましたか？
- ☐ 食事…朝ごはんは食べましたか？
- ☐ 排便…うんちは出ましたか？
- ☐ 健康…体調はいいですか？
- ☐ ケガ予防…爪は短く切っていますか？

元気に運動するためにも、気をつけるようにしたいですね。