



# ほけんだより 9月

2022/9/27/火 知念中 保健室 発行

\* 今月の保健目標 \*  
・生活リズムについて  
考えよう

2学期が始まって1カ月が経とうとしていますが、生活リズムは学校モードに戻っていますか？シルバーウィークもあったので、ずっと休みが長いな~と思っている人もいるかもしれませんね。

地区陸上大会に出場した選手・マネージャーの皆さんもお疲れ様でした。知念中の代表として、どの生徒もよく頑張っていたと思います。週末は中間テストです。季節の変わり目で体調も崩しやすくなるので、体調管理もしっかり行ってくださいね☆

## 応急処置の 合言葉は PRICES



**P**ロテクト  
**Protect**

(保護)  
ケガをした部位を  
保護し、安全な  
場所へ移動する

**R**レスト (安静)  
**Rest** 楽な姿勢を保つ

**I**アイス  
**Ice** (冷却)  
氷で患部を冷やす



体育でバスケットボールの授業  
をやっていることもあり、つき指  
や打撲・ねんざなどのけがが増えて  
います。

早めに正しい手当をすること  
で、けがの悪化を防ぎます。ぜひ覚  
えておいてくださいね！

**C**コンプレッション  
**Compression**

(圧迫) 患部を圧迫する



**E**エレベーション  
**Elevation** (挙上)

患部を心臓より高い位置に保つ

**S**サポート (固定)  
**Support** (固定)  
もしくはStabilization (安定)

患部を固定して安定させる

天気予報をチェック！

## 台風対策の大事な約束



交通事故に気をつける



川や海などに近づかない



不要不急の外出は控える



自治体の避難指示に従う

9月に入り、台風で途中下校や地区  
陸上の延期などもありました。先島地方  
や本土では大きな被害も出ています。

沖縄県民は台風慣れしていると言わ  
れていますが、油断は禁物です。特に  
知念地区は海が身近にあります。台  
風接近中は、絶対に近づいたりしな  
いでください。

今後も台風が発生するおそれもある  
そうなので、気を付けましょう。「備えあ  
れば憂いなし」ですよ。

### ☆新型コロナウイルス感染症の対応について☆

#### ①陽性になった場合

9/7(水)から、陽性者の療養期間が7日間(無症状の  
場合は5日間)に短縮されています。

症状が出た日(無症状の場合は検査をした日)が発症  
日(0日目)となりますので、学校に連絡をする際は、  
いつ発症したか・いつ検査をしたかを伝えてください。

#### ②濃厚接触者になった場合

陽性者の療養期間の短縮に伴い、濃厚接触者の待機期  
間も、5日間に短縮されています。また、2日目・3日  
目に抗原検査キットで検査をして、2回とも陰性だった  
場合は、3日目からの登校が可能となります。

\* 新型コロナウイルス感染症の対応について、何か分か  
らないことがあれば、学校までお電話ください。

保健室からの  
お願いとお知らせ

### ☆むし歯の治療・視力低下の受診は 済んでいますか？☆

1学期に行った健康診断で、医療機関の受  
診が必要な生徒へはお手紙を配布していま  
す。受診がまだの生徒は、早めに受診を願  
いします。

特に3年生は、修学旅行も控えていますの  
で、早めに受診してください。

受診が済んでいる  
生徒は、結果報告を  
保健室までお願いし  
ます。

#### 病院、行けた？

