



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

プロテクト
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！

台風対策の大事なお約束



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が、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、早めに受診をお願いします。

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？

