

# ほけんたより 9月 長尾西中 2020 保健室



**朝夕がほんの少し涼しくなりました。**  
夕暮れも早くなり、強烈な暑さから少しだけ体が楽になってきました。季節の変わり目は体調を崩しがちです。コロナも涼しくなると**また増えるのでは!**といわれています。「食事も睡眠」をしっかりとりましょう!



## 夏の疲れ



残っていませんか?

保健室からのお知らせ  
秋の視力再検査は11月に実施します。治療科勧告書(ピンク)を持っている人は受診をしましょう

**健康診断順調にいます**  
残すは、10月の歯科検診です。  
**8日(木) 9日(金)です**  
歯磨き忘れずに登校しましょう

- ・検診時は、検温・消毒をします。
- ・マスク、Drの前で検診直前に外し検診後はすぐに着用します。
- ・順番を待つときは、前の人との距離をあけて待ちます。



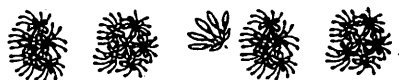
保健委員会で活動してます

**「しっかり手洗いキャンペーン」**やっています  
下足場で保健委員が手にばい菌マークのはんこを押します。それを教室に入る前に石鹸で落とします。なのに… 石鹸を使わない! 手でこすって消す! なんて人がいます。**なんで!** 何のために、誰のために朝早くからやっているのか… 保健委員に協力してください。

そもそも、7月末コロナの2波が来た頃から石鹸が減らなくなりました。特にトイレのところがまったく… トイレ後は石鹸で手洗い! です。これからは、インフルエンザとも闘わなくてはいけません。水も冷たくなってきて、手洗いがおっくうになる季節になってきます。

マスクも涼しくなると、登校時から着用です。予備を持っていない人が多いです。必ず持つておきましょう。

**《マスクと手洗い》は  
感染症予防の基本です**

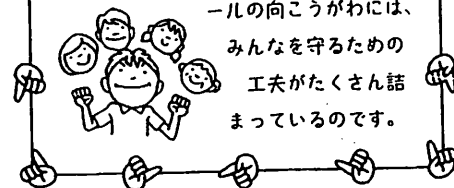


## ルールの向こうがわには…

このところ、新型コロナウイルスがきっかけで「ルール」が増えましたね。「マスクをしましょう」「人と人の距離をあけましょう」など。きょうくつだな、しんどいな、と思うこともありますよね。では、ルールはなんのためにあるのでしょうか?

もし、みんなが自分のことだけを考えて自由に暮らしたら…。きっといろんなトラブルが起こってしまうでしょう。感染を防ぐためのルールは、自分だけでなく家族や友だちなどお互いを守るために必要なのです。

ルールを守るのはしんどいなと思うことがあるかもしれませんが、でも、ルールの向こうがわには、みんなを守るための工夫がたくさん詰まっています。



## 一尿検査について

検査で異常が無かった人にはお知らせはありません。検査項目に陽性があった人には、すでに二次検査をしてもらいました。二次検査を受けた人には、結果のお知らせをいたします。

## ☆保健室の様子

今は、できるだけ保健室の外で、様子を聞き怪我対応をしています。体調不良の人には早退を含めての対応をしています。早退の際、鍵を持っていない人がいて、帰られない人がいます。また、帰宅後に学校連絡を求めています。最近、忘れる人がいて困っています。必ず連絡をしてください。昼休みも活動が活発になっています。食後すぐなので吐き気や、腹痛の人が目立ちます。もうしばらく水分はしっかり持つてくるように!



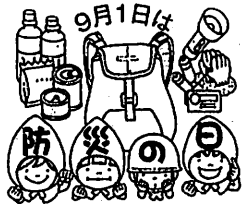
## 「マスクで伝わりにくい…」を乗り切ろう

お年寄りや耳が聞こえにくい人の聞き間違いを少しでも減らしたい。そんなとき、介護の現場などでは聞き取りやすい言葉に言い換える「やさしい話し方」が工夫されています。今、マスクをしていて会話がしづらい私たちにも応用できるかもしれません。

例え	カナダ	A (えー)
1時 (いちじ) → 13時 (じゅうさんじ)	→ 外国のカナダ	→ アップルのA
7時 (しちじ) → 7時 (ななじ)	金沢 → 石川県の金沢	K (けー) → キングのK

「伝わりにくい」と思っているとき、相手も「聞き取りづらい」と感じているはず。やさしい話し方を心がけてみましょう。





- ・避難所はどこか
- ・はぐれたときの合流場所 など
- ・連絡の取り方

普段からしっかり話しておこう

**もしも**

新型コロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら…?

危険な場所にいるなら避難するのが原則です。さらに、知っておくべき避難のポイントとして次の5つがあります\*。

- 安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない
- 安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考える
- マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する
- 避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する
- 豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する

# 9月9日は救急の日

いくつかのチェック!

<p><b>ケガをした</b></p> <p>わっ 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>いたっ 血が止まらない!</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 氷で冷やす</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>あっ 歯が抜けた!</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 アロエを貼る</li> </ol>
<p><b>もしものとき</b></p> <p>人が倒れている</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>AEDって何をするもの?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 胸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>胸を圧迫するのは正しい?</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><b>救急車の声</b></p> <p>緊急通報</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 110番</li> <li>2 117番</li> <li>3 119番</li> </ol>	<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 8.7分</li> <li>2 16.2分</li> <li>3 20.3分</li> </ol>	<p>救急車の料金</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>

## ‘ありがとう’は魔法の言葉 = 心ころがほっとするね

こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」

マスクを忘れずつけてくれてありがとう

しっかり手洗いをしてくれてありがとう

人との距離を保ってくれてありがとう

中止になってしまった行事のこと、理解してくれてありがとう

みんなはたくさん我慢してくれていますね。でも、みんながあと少し大きくなったら「あのととき大変だったよね」「いっぱいがんばったね」と話せる日がきっと来るはず。だから、あと少し。一緒にがんばろうね。

テスト後から本格的にスタート! 校外学習・西中祭と行事が続きます

準備運動でケガを防ごう

怪しげな準備運動!!

ケガの練習は注意!

体キーマー?!

自分のため! 他人のため!

腰痛をしっかりとる

ツメを切っておく

足の前にはヒモを緩め!!

老人の人は平足!

足に合った靴をはく

こまめに水分補給をする自分の水を持ってくること!

ウォータークーラーをあとにしないで!

運動のあとは手洗!

体調が悪いときは無理をしない。団体行動なので、割り切ることも大切!

