

Health Letter

学校保健目標：心身ともに健康で、自他を尊重し合える生徒の育成

9月保健目標：◆自分の健康に関心を持ち、疾病の早期治療に努めよう ◆熱中症の予防に努め、積極的に体を鍛えよう

9月に入ったと同時に曇りや雨の日が増え、肌寒い日が続いています。先日、紺青祭が終了し、来週は期末考査、来月は新人戦・体育祭を控えています。心と体の調子はいかがでしょう？毎年、この時期は夏休みからの生活リズムが戻らず、疲れがたまりやすいためか、保健室利用者が増える傾向にあります。勉強の疲れ、寝不足や気温の変化から体調を崩しやすい時期でもあります。いつも以上に心身の休養をしっかりととり、体調を整えていきましょう！

自分にできる感染症対策

しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス
人との距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
定期的にごまめに



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

「ひと休み」を心がけて

今年度も半年が経とうとしています。クラスや部活動、人間関係などにも慣れて、落ち着きつつあるところかもしれませんが、ふと「体がだるい」「少しゆううつ」などと感じることはありませんか？いろいろな環境の変化がある時期は、体も心も疲れやすいものです。睡眠を多めにとり、趣味などでリラックスするなど、緊張をゆるめる時間を意識的に作ってみてもいいかもしれません。不安を感じて夜眠れなかったり、やる気が出ずにイライラしたりするときは、話しやすい人に話を聞いてもらったり、ゆっくり休んだりすることも大切です。心に充電が必要な時かもしれませんので、「ひと休み」を心がけましょう。



気持ちよく使おう！みんなのトイレ！



使用後はきちんと流れたか確認して！

生徒の皆さんもすでに知っていると思いますが、北校舎の各フロアのトイレには洋式便器が新たに設置されました。和式便器で不便に思っていた人は、利用しやすくなることと思います。学校のトイレは多くの方が利用します。みんなが気持ちよく使えるよう、使用後は便器や個室、手洗い場等をチェックしましょう。もし汚してしまった時はふきとり、ペーパーがなくなった時は補充したりすることが、大切なマナーです。



ペーパーの無駄使いに気をつけよう！

知ってる？ つきゆびの応急処置



つきゆびは、指先のねんざ・だつきゅうのことです。外から急激な圧力がかかったときに、指先に一番近い関節を無理な方向に曲げようとして、関節やそのまわりの筋などがきずついてしまうのです。バレーボールやバスケットボールなどの球技中によく起こるケガです。

つきゆびは、手当てがおくると、治るまでに時間がかかったり、指が変形してしまったりすることがあります。軽いケガだと思わないで、早めの手当てをすることが大切です。また、はれや痛みが強い場合は、専門医を受診しましょう。

つきゆびは、手当てがおくると、治るまでに時間がかかったり、指が変形してしまったりすることがあります。軽いケガだと思わないで、早めの手当てをすることが大切です。また、はれや痛みが強い場合は、専門医を受診しましょう。



つきゆびの手当てのしかた

- ① 指を冷やす
つきゆびした指を水と氷を入れた洗面器の中に入れて冷やします。
- ② 指を固定する
指先を厚めの紙（画用紙を折りたたんだもの）や木片、テーピングなどで固定します。
- ③ 指を高い位置で保つ
指を高い位置で保ちます。三角巾などで腕をつるのもよい方法です。

テーピングはつきゆびの予防にも有効です。基本を覚えておこう！



9月9日は救急の日 ■ コロナ禍の救急救命処置 ■

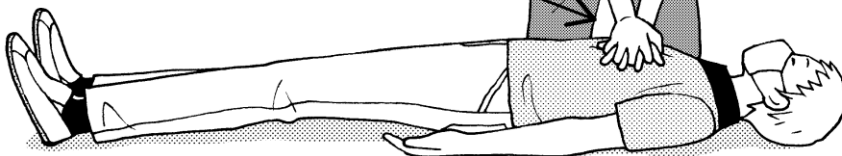


☆協力者に依頼
AEDを持ってくる
119番通報

手の付け根で
胸の中心を圧迫

胸骨圧迫：
1分間に100～120回、
胸から5cmほど沈むように
押す

感染症が心配されるため、
人工呼吸は無理にする
必要はない



呼吸をしていない人を助けるためには、胸骨圧迫とAEDを使用した救命処置が必要です。コロナ禍では、マスクをしたままで処置を行い、人工呼吸も無理にする必要はありません。