

ほけんだより

南犬飼中保健室
No.5 令和3年9月

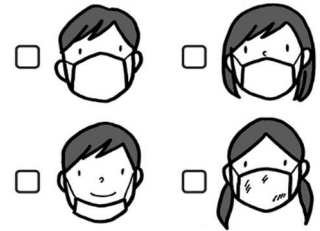


夏休みが終わりましたが、そのまま休校になってしまいましたね。休み中は何をしてお過ごししましたか。オンライン授業で、目の疲れや肩こりになっている人は、少しでも体を動かすようにしましょう。やっとなんかに会うことができますね。感染状況も心配で、気持ちも不安定になりがちですが、今できる予防策を実行し、学校生活を楽しみましょう。

今、私たちにできること・・・もう一度確認してください

- こまめな手洗いや咳エチケット・・・ハンカチをポケットに。
- 健康的な生活(十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事)により抵抗力を高めること
- できる限り密を避けること(難しいけれどゼロ密を目指したい・・・)
- 教室の常時換気、休み時間には窓を大きく開けて空気を入れ換える
- 身体的距離を確保すること
- 発熱や倦怠感、のどの違和感などの風邪症状があり、普段と体調が少し異なる場合には登校しないで自宅で休養すること(かかりつけ医など身近な医療機関に電話相談し、受診すること)

正しいのはどれ?



いってきます その前に

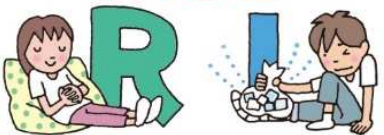


保健室の利用について

保健室入室前に検温を行いたいと思います。
発熱や咳などのかぜ症状があるときには、基本的には帰宅して自宅での休養になります。かぜ症状での帰宅は早退扱いにはなりません。保護者への連絡中などは別室での待機をお願いします。(礼法室を第2保健室として利用します)
けがや相談、理由が分かっている体調不良は今までどおり保健室を利用できますが、ベッドでの休養は状況を見ての判断になります。
誰でも、体調を崩すことはあります。いつもの自分と違うなと感じたときには、早めに申し出てください。感染状況が落ち着くまでの間、協力をお願いします。

9月9日は救急の日でした

応急手当の基本は RICE



安静にする



冷やす



圧迫する



心臓より高く上げる

REST(安静)ケガをしたところを安静にします。無理に動かしたり、体重をかけたりすると、ケガが悪化することがあります。

ICE(冷却)痛みをやわらげ、内出血や炎症をおさえるために冷やします。氷は直接あてないようにしましょう。

COMPRESSION(圧迫)出血や腫れを防ぐために、包帯やテーピングで圧迫します。血行を妨げないように注意しましょう。

ELEVATION(挙上)ケガをしたところを心臓より高く上げます。内出血を防ぎ、痛みを和らげます。