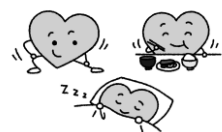


ほけんだより 9月

R3. 9 美浜中学校 保健室

2学期が始まり少し経ちましたが、夏休みの生活リズムから抜け出すことができましたか？9月は暦の上では秋です。まだ暑い日もありますが、少しずつ涼しくなってきましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、生活リズムをしっかり整えましょう。生活リズムを整えると、体だけでなく心も健康になります。まだまだコロナと向き合う生活ですが、みんなで乗り越えましょう！

ココロもけんこうづくり



油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！

感染症予防の味方マスク！正しく使ってる？



飛沫（だ液）がとぶのを防ぐマスク。毎日つけるのが当たり前になったけれど、正しくつけていないと効果がないよ。自分の様子を振り返ってみよう！

予防効果は… 不織布マスク > 布マスク > ウレタンマスク

最も予防効果が高い 不織布マスクをつけよう☆



9月の保健目標

けがを予防しよう！
感染症予防を再認識しよう！

9月9日は救急の日

いくつ分かるかな？9のチェック！

ケガをしたときは

<p>1</p> <p>鼻血が出た！</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 あおむけに寝る 2 首の後ろをたたく 3 下を向いて鼻をつまむ 	<p>2</p> <p>血…血が… いたっ！</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 氷で冷やす 2 傷口をハンカチなどで押さえる 3 そのままばんそうこうを貼る 	<p>3</p> <p>あっ うち！</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 冷却シートを貼る 2 すぐに水で冷やす 3 アロエをぬる
--	---	---

もしものときは

<p>4</p> <p>倒れている人を見つけたい？</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 軽く肩をたたいて呼びかける 2 大きく揺さぶって反応をみる 3 知らないふりをする 	<p>5</p> <p>AEDって何をするもの？</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 脳を刺激して意識を戻す 2 筋肉を刺激して体を動かす 3 心臓のけいれんを止めて動きを戻す 	<p>6</p> <p>胸骨圧迫するのはどの辺り？</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 左胸 2 真ん中 3 右胸
---	--	---

救急車のしるし

<p>7</p> <p>緊急通報は？</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 110番 2 117番 3 119番 	<p>8</p> <p>呼んでから到着するまでどれくらい？</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 8.7分 2 16.2分 3 20.3分 	<p>9</p> <p>全国で約何台ある？</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 500台 2 3,200台 3 6,300台
---	--	--

0の数

8以上	ばっちりいい感じ！友だちにも教えてあげよう
5~7	もう少し！まちがったところを見直すと、もっとパワーアップするね
4以下	もう一度チャレンジしてみよう！次はパーフェクトかも？

なんだかなあ~

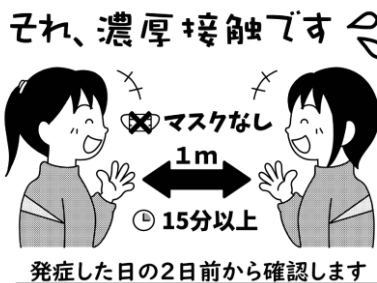
思い当たるものはありますか？

なんだか体がだるいなあ~

朝ごはん、食べていますか？ 抜くとパワーが足りなくなって、頭がぼおっとしたり体がだるくなったりします。しっかり寝て、しっかり食べて1日ははじめてみましょう

なんだかやる気がでないなあ~

心がお疲れモードかも。コロナで生活が変わって、もやもやすることもあるよね。そんなときは、1人で抱えこまず、保健室に話しかけてください。



今流行っているデルタ株のコロナウイルスは、感染力が強いです。ウイルスは目に見えないので、一人ひとりの予防行動がとても重要。「自分はいいや」と思わないで、自分や友達、家族を守るためにもできることをきちんとしましょう。

傷の手当て・ポイントは？

はりっぱなし、NG!

ばんそうこうは こまめにとりにかえて傷口は 毎日きれいに 洗いましょう

「ばんそうこうください」と言って保健室に来る人がいます。おうちにばんそうこうがないのかな？ 保健室では、その日のけがの手当てのみです。次の日からはおうちのばんそうこうを貼ってきましょう！ これを機に、おうちの救急箱には何が入っているのか確認してみましょう！

保健室からのお知らせ

ご家庭でも感染症予防にご協力ください。

本校では、生徒・教職員に不織布マスクの着用をおすすめしております。経済的な理由で不織布マスクの購入が難しい場合は、養護教諭（根本）までご相談ください。