

# ほけんだより



令和5年9月5日  
浦安市立浦安中学校  
保健室

新学期がスタートして、11日が過ぎました。毎朝の健康チェックや必要な場面でのマスク着用等、感染予防に協力してくれて、本当にありがとうございます。皆さんの努力のおかげで、今のところ、浦安中学校では学校内での集団感染はありませんが、県内の感染状況は5月以降悪化するばかりです。週ごとに発表される定点当たりの患者数の増加にともない、入院が必用な人も増えている影響で、救急搬送の受け入れ先が近くの医療機関では見つからないことも予想されます。救急車の出動を増やさないように、各自でけがや熱中症を防ぎ、元気に過ごしましょう。

## 救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119



急なケガや病気の時、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな…

体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのか…

ケガや病気の時  
は不安になるもの。  
一人で判断せず、専門家の力を借ります。

## 応急手当 3つのキホン

ケガをしたときのために、応急手当の仕方を覚えておきましょう。応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。

洗う

すり傷

傷口に付いた砂や汚れを洗い流そう

冷やす

ねんざ、打撲、突き指

ビニール袋に入れた氷などで冷やそう

押さえる

切り傷

清潔なハンカチなどで傷口を押さえよう

けがを未然に防ぐことが大切ですが、万が一けがをしてしまったときには、適切な応急処置がその後の痛みや悪化を軽減します。

## ココロにも応急手当



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

保健室にも相談に来て  
ください。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと

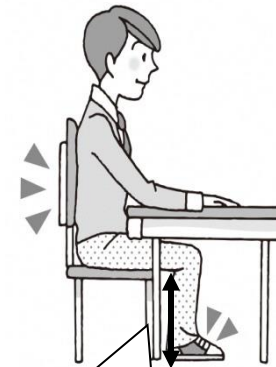


## 机といすの高さは自分に合っていますか？

良い姿勢で学習するために、机と椅子の高さが自分の体に合っているかどうか確認してみましょう。

○椅子は深く腰掛けたとき、自然に足の裏全体が床につく高さ(下腿長)になっているでしょうか？

○机は椅子の高さに 身長×0.183-1 をたした高さが適しています。



椅子の高さ(下腿長)  
深く座った時に自然に足の裏全体が床につく高さ

例 身長が155cm 下腿長40cmだと  
椅子の高さは 40cm  
机の高さは 約67cm

$$\text{計算 } 40 + (155 \times 0.183 - 1) = 40 + 27.365$$

身長がみんな違うように、自分に適した机と椅子の高さもそれぞれ違います。夏休み中に身長が伸びた人も多いと思いますので、この機会に高さの調整をして、学習効率をアップさせましょう。

## 2023年秋季ワクチン接種について

65歳未満のすべての人を対象とした新型コロナウイルスのワクチン接種が9月20日から始まりますが、今回は現在流行しているオミクロン派生株のXBBに対応するものとなります。

従来と同じように感染予防効果は100%ではありませんが、重症化を予防するため、入院が必要な人を減らすことで医療崩壊を防ぐという社会的な意義もあります。持病などのためにワクチン接種できない人が、感染、重症化したときに安心して医療を受けられる地域にしたいですね。