

ほけんがより 9月

令和2年9月7日
伊良波中学校保健室

9月の保健目標 救急処置について知ろう

毎年いろいろな行事が待っている秋が始まりますが、今年は中止になったり、縮小されたり、ちょっと寂しい気持ちもありますね。夏休みもいつもより短かったですが、延長続きで、今はやっとみなさんと会えるのを嬉しく思っています。

何かを一緒に考えたり、力を合わせて頑張ったり、励ましあったり、喜び合ったり。当たり前の毎日の中に、友達と一緒になら、そんな瞬間がたくさんあります。新しい学校生活様式の中でも、こんな時こそ友達とのつながりを大切にしたいですね。つながりは、やさしい気持ちをやさしい言葉で伝えること。まずは自分から。



毎日玄関
でチェック

暑さ指数 (WBGT)

気温	湿度	輻射熱
1	7	2

気温 (参考)	WBGT	注意事項
35℃以上	危険 31℃以上	運動はへ原則禁止
31～35℃	厳重警戒 28～31℃	激しい運動は中止
28～31℃	警戒 25～28℃	積極的に休憩
24～28℃	注意 25℃未満	積極的に水分補給

・ルールに向こうがわには…

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」「人と人との距離をあげましょう」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…。きっといろいろ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。でも、ルールに向こうがわには、みんなを守るための工夫がたくさん詰まっているのです。



★9月は内科検診★



9日(水)
2年生 1～4組

16日(水)
3年生 1～4組

17日(木)
2年生 5～7組

24日(木)
1年生 全学級

30日(水)
3年生 5～7組

※ トレパン登校です！

なんだかなあ～ 思い当たるものは ありませんか？

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日をはじめましょう

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、保健室に話しにきてくださいね。

打撲？ 捻挫？ に RICE 処置！

早い手当が、早い回復につながります！

Rest (安静)

Ice (冷却)

Compression (圧迫)

Elevation (挙上)



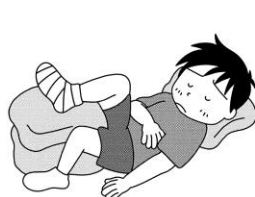
プレーは中断！
試合中でも授業中でも！



とにかく冷やす！



しびれない程度に
圧迫固定！



心臓よりも高く！

⇒ 裏面へつづく

スポーツ障害？



「野球肘」「オスグッド病」などでも知られているスポーツ障害ですが、もちろんこれらの競技に限ったものではなく、長期間（長時間）にわたり体の同じ部位を使い続けるなどの負担がかかると、どんな種目でも起こる可能性があります。

スポーツや格闘技のテーマのひとつに「挑戦すること」があると思います。より速く、より高く、より強く…相手がいる競技・いない競技はさまざまですが、自分自身の心身を鍛えて限界に挑み、越えていく姿勢はとても尊いものです。



しかし、成長期にあるみなさんの身体は、使い過ぎなどによる過度な負荷に弱いという面もあるのです。これから一生、スポーツはもちろん、毎日の生活で使っていく大事な身体です。休むこともトレーニングの一環ととらえ、自身に合った活動量やペースを考えながら取り組んでほしいと思います。

しっかり学ぼう・心肺蘇生法

皆さんにも
救える命が
あります。



感染症が心配される場合は
基本的に、人工呼吸は行いません。



9月1日は防災の日！

今年は、偶然にも台風9号に見舞われましたが、もしもの備えはできていますか？

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…？



感染症と災害
避難はどうする!?

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



※内閣府「新型コロナウイルス感染症が収束しない中における災害時の避難について」より

9月9日は救急の日！



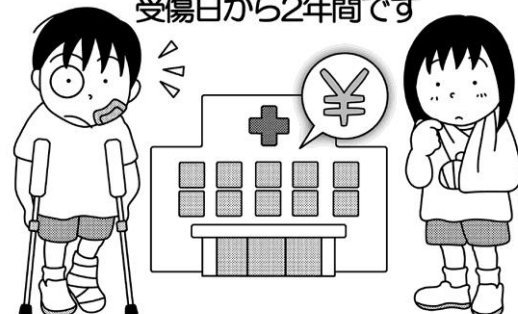
保護者のみなさまへ

★ ご家庭での健康観察にご協力いただきありがとうございます。毎朝お忙しい中ではありますが、しっかりお子様の様子を確認の上、サインをお願いします。また、体調が優れない時には無理をせず、学校を休ませてください。学校へ連絡する際には、単に【体調不良】ではなく、詳しい症状をお聞かせください。（発熱・風邪症状等がありコロナ感染の疑いの場合には、欠席扱いにはなりません）

★ 夏休み中、お子さんに大きなケガや病気、新たにアレルギー症状等は出ませんでしたか？休み明け、保健室来室が増える時期でもあります。ご家庭での様子が手がかりになることもありますので、調子の悪いところや、気になることがありましたら、ぜひお聞かせください。また、緊急連絡先が変わったご家庭は、保健室までご連絡ください。（養護教諭：潮平・池間 850-2791）

★ 現在、耳鼻科・視力・聴力・心電図・尿検査を終えており、精密検査等で受診の必要な生徒へは結果をお返ししています。夏休みに受診された方は、忘れずに“受診報告書”の提出をお願いします。また、異常のなかった生徒に関しては、健康診断がすべて終了した段階で一覧にて結果報告いたします。

忘れないで・医療費請求
請求できるのは
受傷日から2年間です



おうちの方へ お子さんと一緒にお読みください。