

9月

保健だより

No. 10

2021.9.1(水)
宝達中保健室

新学期 スタートです！

事故や大きなケガもなくみんな元気に2学期を迎えることができました。さて、9月9日は「救急の日」です。学校にいるとき、登下校のとき「これくらい大丈夫」と思ってルールを守らないでいると、ケガや事故につながってしまいます。自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかも。少しの心がけで防げるケガもあります。2学期もケガなく元気に過ごしましょう！

応急手当チャレンジ
こんな時どうする？

線でつないでみよう

ケガ	+	応急手当	+	受診が必要な時
切り傷	◆	◆	◆	◆
やけど	◆	◆	◆	◆
ねんざ	◆	◆	◆	◆
鼻血	◆	◆	◆	◆

応急手当:
 座ったまま、少し顔をうつむけて、小鼻をギュッと押さえます。
 傷口が汚れていたら水道水でよく洗います。出血していたら、清潔なハンカチなどを当てて、上から強く押さえて止血します。
 動かさないようにして、氷で冷やします。弾性包帯などで圧迫して、台にのせるなどして挙げます。
 すぐに水道の流水で、痛みを感じなくなるまで冷やします（目安として5～30分ほど）。

受診が必要な時:
 ひどい痛みや腫れ、変形がある時
 傷が深く、出血が多い時
 いつまでも出血が止まらない時
 十分冷やしても痛みがとれず、大きめの水ぶくれができた時



歯科検診で、むし歯があると言われた人は、治療は済みましたか？まだの人は、是非、早めに治療を開始して下さい。また、眼科、視力のお知らせをもらった人も病院受診が済みましたか？治療が済んだ人は、「受診報告書」を学級担任まで提出して下さい。

夏休み中に部活動等でケガをして病院受診した人は、日本スポーツ振興センターの書類をお渡ししますので木谷までお知らせ下さい。なお、「熱中症」で受診した場合も給付の対象となりますのでお知らせ下さい。

2学期も感染予防につとめましょう！

家族感染による子どもたちの感染者が増えてきています。皆さんが楽しみにしている学校行事が無事に実施できるように、一人一人が、そして、みんなで協力して感染予防につとめましょう！

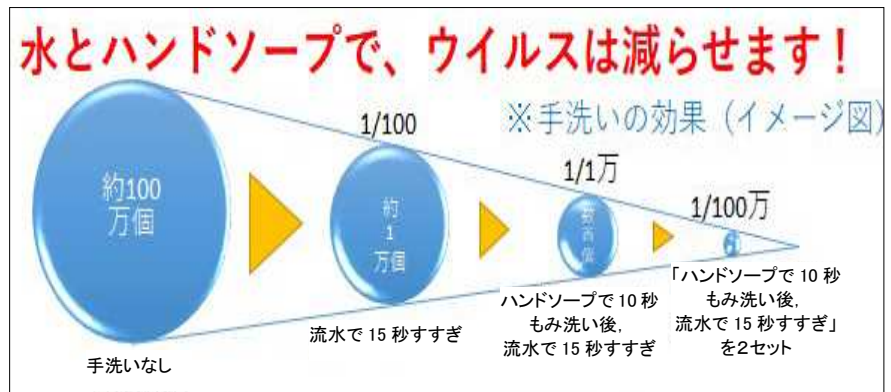
朝の健康観察をしていますか？

- 登校前に検温をする
 - * 37 度台の場合は、登校を控え学校に連絡をお願いします。
 - * 発熱にかかわらず体調が悪いときは無理して登校せず、自宅で休養し様子をみてください。
- 登校前に風邪症状・味覚臭覚異常のチェックをする
- 登校後に健康チェックを入力する



手洗い(消毒)をしていますか？

- 登校後に手指の消毒をする(皮膚が弱い人は石けんで手洗い)
- 咳やくしゃみ, 鼻をかんだとき
- 給食の前後
- 掃除の後
- トイレの後
- 共有のものを触ったとき
- 特別教室での授業終了後
- 図書館利用の前後



その他

- マスクを着用している
- マスクを外した時に保管するビニール袋を持っている
- 人との間隔は2m(最低1m)空ける
- 大声を出さない
- 窓を開けて換気をする
- 清潔なハンカチ・ティッシュを持っている
- タオルやハンカチの貸し借りをしない
- 体操服の貸し借りをしない

【マスクの感染予防効果】

	不織布	布	ウレタン
吐き出し飛沫量	20%	18-34%	50%
吸い込み飛沫量	30%	55-65%	60-70%

(スーパ-コンピューター富岳によるシミュレーション)



お知らせ

耳鼻科検診の日程(対象学年: 1年のみ)

10月5日(火): 1組

6日(水): 2組

8日(金): 3組