

ほけんだより

令和3年5月28日
荒川区立第九中学校
校長 宮崎 剛
養護教諭 井戸 睦

1学期が始まって2か月が過ぎました。運動会練習も本格的に始まって、疲れが出ている人もいないでしょうか。暑さを感じる日が続いたと思えば、肌寒い日があったりして体調管理が難しい時期でもあります。新型コロナウイルスが世界中に広まってから1年以上経っていますが、まだまだ感染症対策が必要です。手洗いなどの基本的な感染症対策をもう一度徹底すること、休養をしっかりとること、水分をしっかりとって熱中症を予防することを意識して、元気に学校生活を送りましょう。

体の調子だけでなく、心の調子が悪いなという人は無理せず、家族や友達だけではなく、学校の先生やスクールカウンセラーなどに相談してみましょう。

ばんそうこうはこまめに交換し、傷口の清潔を保ちましょう。

ケガをしたときの対処法

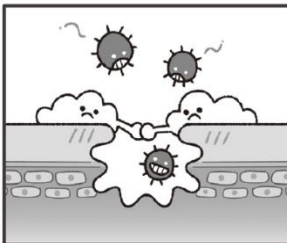
すり傷

- ①傷口を水道水で洗い流す。
- ②血が出ていたら、ティッシュやガーゼで傷口を押さえ、止血する。
- ③ばんそうこうを貼る。

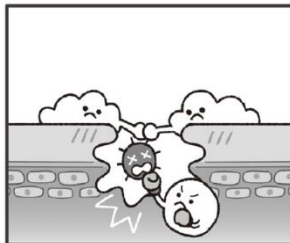
学校でケガをしたときは、傷口を水道水で洗い流してから保健室に来ましょう。

ケガが治るまでのしくみ

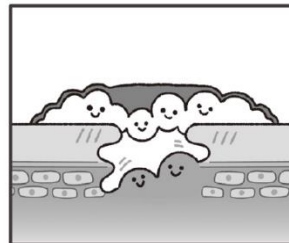
血小板という成分が血を止める。



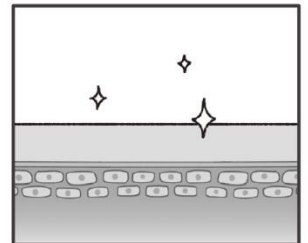
白血球という細胞がバクテリアと戦う。



傷口を埋めてくっつける。



新しい皮膚ができる。



突き指 ねんざ

応急手当の基本『RICE』

Rest 安静に動かさない(固定する)

Icing 痛い部分を冷やす

Compression 押さえて圧迫

Elevation 心臓より高く上げる

痛みがある場合、無理に動かさない!

鼻出血

①座ったまま少し顔をうつむける。

②小鼻をぎゅっと押さえる。

出血が止まらない場合は、受診をしましょう

ここ数日、暑い日が続いているせいか、鼻出血で来室する人が増えています。暑い時は上着を脱ぐなど体温調節を心がけましょう。

裏面に続く

感染症を
予防しよう

新型コロナウイルスの感染予防に気をつけている人は多いと思いますが、九中生全員で改めて感染予防を徹底していきましょう。

私たちは気づかぬうちに顔を触っています



1時間に平均23回!!

そのうち、約半分は感染リスクの高い粘膜(目・鼻・口)を触っています。

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます!



(参考文献) 森功次他: 感染症学雑誌.80:496-500(2006)

常に持ち歩こう!!

ビニール袋

鼻をかんだティッシュや使用済みのマスクは、ビニール袋に入れて、家に持って帰りましょう。鼻水のついたティッシュが感染源になる可能性があるため、学校では捨てないでください。

ハンカチ

保健委員会でハンカチチェックを行い、手を洗ったあと、ハンカチを使うよう呼びかけを行いました。手を洗ったあと、ハンカチの貸し借りをしない、手を振って周りの人に水滴を飛ばさないようにしましょう。

朝ごはんを
食べよう!!

夜寝るのが遅くなって朝早く起きられなかったり、朝練で早く家を出なければならず、朝ごはんを食べる時間がないことがあるかもしれません。

朝ごはんを食べると…

- 脳にエネルギーが補給され、働きが活発になる
- 体温が上がり、体が動くようになる
- 腸が刺激され、良い排便につながる

効果があります。

毎日、元気に活動できるよう、朝ごはんを食べることに気をつけてみましょう!

食事で塩分・水分をとって
熱中症を予防しよう!!