

ほけんだより 9月号

令和3年9月3日

荒川区立原中学校

校長 水井 雅史

養護教諭 川原 真琳

夏休みが明け、2学期が始まりました。都内でも「熱中症警戒アラート」が発表される日が多々ありました。昨年に引き続き今年の夏も、新型コロナウイルスの感染対策と熱中症予防に注意しながら、過ごしてきたことと思います。まだまだ暑い日が続きますが、引き続き感染予防と熱中症対策に留意していきましょう。

また、9月1日は『防災の日』、9月9日は『救急の日』です。いざという時に、自分や周りの人の命を守るための知識を深めましょう。



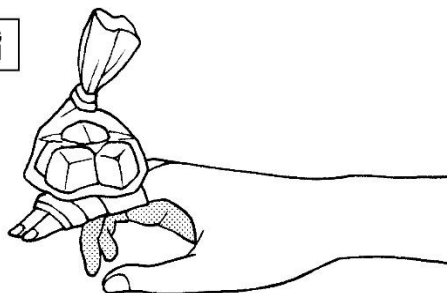
自分でできる 応急手当

すり傷



傷口や周辺の汚れを水道水でよく洗い流します。その後、ばんそうこうなどで傷を保護します。

突き指



受傷した指を、包帯などで隣の指と固定します。その上から氷のうなどで十分に冷やします。

鼻血



軽く下を向いて鼻をつまみます。そのままの体勢で3分ほど様子を見ます。

やけど



すぐに流水で冷やします。または、タオルなどの上から氷水を入れたビニール袋などで冷やします。

他にも…

肉離れ・ねんざ・打撲

応急手当の基本

ライス 『RICE』

レスト

Rest 安静

アイシング

Icing 冷却

コンプレッション

Compression 圧迫

エレベーション

Elevation 挙上

学校でケガをしたときは、傷口を水で洗い流してから保健室に来ましょう。

非常用持ち出し袋チェックリスト

災害は、いつどこで起こるか分かりません。いざという時に備えて事前に準備することが重要です。自分や周りの人の命を守るため、非常用持ち出し袋の準備をしておきましょう。

- | | | |
|---|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> ろうそく | <input type="checkbox"/> 紐なしの運動靴 |
| <input type="checkbox"/> 食料品 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> レインコート |
| <input type="checkbox"/> 缶切り | <input type="checkbox"/> ラジオ | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> マッチ・ライター | <input type="checkbox"/> 衣類、下着 | <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ |
| <input type="checkbox"/> 手袋・軍手 | <input type="checkbox"/> 毛布・ブランケット | <input type="checkbox"/> 筆記用具・ノート |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災頭巾 | <input type="checkbox"/> 救急用品（ばんそうこう、常備薬など） | |
| <input type="checkbox"/> 貴重品（すぐに持ち出せるよう、保管場所を決めておくとい） | | |

感染症対策

- | | | |
|------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 消毒用アルコール | <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> 石けん |
| <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ | <input type="checkbox"/> 体温計 | <input type="checkbox"/> 使い捨て手袋 |

保健室からのお知らせ

緊急事態宣言の発令に伴い、保健室も感染拡大防止のための対策をしています。

*入口を体調不良者用とけが人用に分け、人との接触を避けています。

*体調不良者が複数入室しないよう、待機場所を活用します。

*相談がある人は、相談カードに記入してください。生徒同士の接触がないよう放課後等に時間を設定します。

*保健室に入る前は手指消毒をします。



健康診断の結果、受診勧告を受けとっている方で、夏休み中に受診が済んだ方は、学校からの用紙を保健室に提出してください。