

保健だより 2学期スタート号



例年とは違った短い夏休み、限られた時間でしたが有意義に過ごすことができましたか？学校祭も終わり少し落ち着いた学校生活を送ることができるでしょうか。

さて、2学期の始業式後の放送でお話ししましたが、新型コロナウイルス感染症について、もう一度気を引き締めて、蔓延防止を心がけましょう。まだまだ厳しい暑さが続きます。『マスク』着用や水分補給に気をつけて熱中症の予防も併せて心がけましょう。

☆新型コロナウイルス感染症への対策について☆

<p>〈約束①〉 毎日の検温や体調について記録しよう</p> <p>〈約束②〉 発熱など、新型コロナウイルス感染症が疑われる場合は自宅で休養しよう。</p> <p>〈約束③〉 不要不急の外出は控えよう。 (特に3密になりがちな場所)</p> <p>〈約束④〉 外出から帰った時・食事前・トイレの後に石けんや流水による手洗いを徹底しよう。</p> <p>〈約束⑤〉 『3密』になる場合・『大声』を出すことを徹底的に避けよう。</p>	<p>〈約束⑥〉 マスクの着用(熱中症に注意)</p> <p>〈約束⑦〉 噂やデマに惑わされない。 ●SNSでの不用意な発言や関わりをしない ●感染を理由とするいじめや偏見・差別は許されない。 ●正確な情報に基づき行動すること</p> <p>〈約束⑧〉 こんな時はすぐ学校へ連絡しよう。 ●新型コロナウイルスに感染した場合 ●濃厚接触者に特定された場合 ●PCR検査を受ける(受けた)場合</p>
---	--



☆健康コラム☆

回復につなげる“問診”

自分の状態を知る

夏休み明けのこの時季は、例年、多くの行事や運動会の練習、夏の暑さでたまった疲労、さらに生活リズムの乱れなどによるケガや体調不良で、来室者が増える傾向にあります。

保健室で行う救急処置では、迅速な判断が大きなポイントです。例えば、身体の痛みなら「どこが・いつから・どんなふう」などの情報を集めた上で「保健室で休養・早退・医療機関へ」などの対応をとる、という流れになります。ここで注目したいのは“問診”、すなわちケガや体調不良で保健室に来た本人(または付添人)からの情報も極めて有力な判断材料になるということです。



多くの場合、自分の身体の状態を最も明確に把握できるのは自分自身です。それを、対応にあたる相手にできるだけ正確に、かつわかりやすく伝えることができれば、それだけ回復も早くできます。もしもケガや病気になってしまったら…自分のいまの状態を知り、伝えることを日頃から少しでも意識してもらえればと思います。

☆朝の検温・健康調査のお願い☆

新型コロナウイルス感染症が県内でも広がりを見せました。「感染しない」「広げない」を心がけ、引き続き毎日、朝の検温と健康観察をお願いします。

〈方法〉

- ①登校前に自宅で検温する。
- ②朝のSHRで各自「健康観察表」の記入。(体温・体調等)
* 家庭で検温を忘れたら教室で検温。
- ③体調不良など気になる事項があったら、すぐ担任へ申し出る。

ご協力よろしくお願いします！

ケガをしたとき自分でできる3つのこと



☆保健委員会作品集☆

各HR保健委員が「熱中症予防ポスター」「感染症予防ポスター」を作成しました。今年度の感染症予防ポスターは、新型コロナウイルス感染症の予防をテーマにしたものが多かったように思います。

各クラスの力作を掲示しますので、楽しみにしてください。

