

# ほけんだより9月

令和4年9月号  
武里中学校 保健室

2学期が始まりました。もしかしたら、夏休みの生活リズムから抜け出せず「しんどいなあ」という人もいるかもしれません。そんな時こそ早起きをして朝ごはんの時間をつくってみませんか？朝ごはんは毎日のエネルギーの源。しっかり食べて2学期も元気に過ごしましょう。

## ひとりひとりができること！

毎日の報道にもある通り、新型コロナウイルスの感染が猛威をふるっています。2学期が始まり、もう一度ひとりひとりが感染予防の意識を持って学校生活を送ってほしいと思います。

**こまめに健康観察 しっかり報告**

体温計はわきの下の中心に、腕に対して30~40°の角度で差し込む。

**症状なくてもマスク着用**

元気=大丈夫ではない。無症状なだけかもしれない。

屋外で距離が取れるときは、はずしても大丈夫です。

\*飛沫を飛ばしたり受けたりしないために、マスクの着用が大切です。

**3密も避ける**

密室で、近くでわちゃわちゃ、みんなでわちゃわちゃ

2m 思いやりの距離 換気

**手洗い or 消毒 30秒**

石けんと流水で。アルコールもたっぷり。

## 「もしも」にそなえて、今できることは？

9月1日は防災の日。自分の命を守るためには、事前の準備が大切です。どんな準備が必要なのか、家族でチェックしてみよう！

**ハザードマップの確認**

いろいろな種類のマップがあるね！

**食料品・消耗品の備蓄**

備蓄 消費 買い足し

おすすめはローリングストック♪  
定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

**転倒や飛散の防止**

# 9月9日 救急の日



## 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	◆	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。	◆	ひどい痛みや腫れ、変形がある時
やけど	◆	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。	◆	傷が深く、出血が多い時
ねんざ	◆	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。	◆	いつまでも出血が止まらない時
鼻血	◆	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）。	◆	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

## 治療は終わりましたか？

1学期の健康診断で『治療や相談の必要があります』とお知らせをもらった人、治療は終わりましたか？ 治療が終わった人は、『受診報告書』を担当の先生に提出してください。

特に、むし歯は放っておいても治ることはありません。痛くなってからでは遅いのです。また、視力が低下していると、黒板の字が見えにくくなり、勉強に支障をきたします。まだ治療をしていない人は**早めの受診**を！！

