



令和4年9月  
流山市立おおぐろの森中学校  
保健室



長かった夏休みも終わり、2学期を迎えました。新型コロナウイルス感染拡大で心配な状況が続いていますが、まずは、おおぐろ中のみなさんが、大きな事故やケガなく、夏休みを終えることができ、ほっとしています。一人ひとりの感染対策が、自分や周囲の人を守ることに繋がります。できることにコツコツと取り組んでいきましょう。

## 感染症対策 できることをしっかりと！

### こまめな手洗い

登校後、トイレ後、授業後、給食前、部活後等こまめに手を洗いましょう。親指の付け根、手首、指の間の洗い忘れが多いです！また、手指消毒液も使用してください。各教室、流し、昇降口等に設置中です。

### 正しい手の洗い方



### マスクの着用

人と会話をするときは、引き続きマスクを着用しましょう。なお、気温、湿度や暑さ指数が高い日には、他の人との距離を十分に保ってマスクを外し、熱中症への対応を優先してください。水分補給も忘れずに！また、屋内でも人との距離が十分に確保できて、会話がほとんどない場合は、マスク着用は必要ないとされています。

### 検温、体調確認

引き続き、登校前の検温、体調チェックをお願いします。発熱や風邪症状等がある場合には、無理に登校しないようにしてください。また、家族に同様の症状がある場合にも、登校を控えてください。

### 欠席について

本人、または家族の発熱、風邪症状等によって登校を控える場合、「欠席」ではなく、「出席停止」となります。早退についても、同様です。

また、新型コロナウイルスのワクチンを接種する場合や副反応がでた場合に学校を休む際は、「欠席」になりません。その際には、学校に連絡をお願いします。



## もうすぐ体育祭！覚えておこう！「RICE」処置

RICE 処置とは、打撲や捻挫、肉離れなどのケガをしたとき、痛みや腫れを軽くするための応急手当です。



### Rest (安静)

ケガしたところを動かさないようにします。



### Icing (冷却)

袋に入れた氷などを使い、患部を冷やします。



### Compression (圧迫)

テープや包帯などで固定します。



### Elevation (挙上)

心臓より高い位置に上げます。

### 準備運動

どうして準備運動をするの？



#### その1

#### ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

#### その2

#### 体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。しんどいなと感じたり、体のどこかが痛いなと思ったら無理せずに休みましょう。

#### その3

#### 心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めよう！」と気持ちも整っていきます。やる気もわいて、いい記録につながるかもしれませんね。



「めんどくさいなあ」と思わず、運動をがんばる前にはしっかり行いましょう

## 防災について考える

### 防災家族会議を開こう！

みなさんの家庭では、災害への備えはできていますか？災害発生時、必ず家族と一緒にいるとは限りません。交通機関がストップし、おうちの方が仕事から帰ってこられない…なんてこともあるかもしれません。

いざというときに少しでも安心して避難できるよう、日頃から家族で防災について話し合うようにしましょう。



### 防災家族会議開催

話し合っておきたい議題は？

#### 議題1

#### 避難所・集合場所

避難所はどこなのか、地図を見て確認しておきましょう。また、家族と一緒にいるときに被災するとは限りません。どこで集合するのか決めておきましょう。

#### 議題2

#### 連絡方法

スマホが使えなくなる場合もあります。どこにどのように連絡を取るのか、また災害用伝言ダイヤル(171)の使い方も一緒に確認しておきましょう。

#### 議題3

#### 非常用持ち出し袋・備蓄

非常用持ち出し袋の中身や、食料品の備蓄は十分に確認しましょう。賞味期限が近いものは食べてしまっ、新しく買い足します。