

9月のほけんだより



R4.9.2 南砺平高校保健室

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。充実した夏休みを過ごせましたか？少しずつ朝晩も涼しくなっていて、秋が近づいてきたなと感じています。日中はまだ暑さが残っているので、体調を崩さないように気を付けてくださいね。気持ち新たに新学期も頑張っていきましょう(๑^ー^๑)

🏆 9月16日（金）校内球技大会（予定）！！ 🏐

2週間後には、校内球技大会があります。男子はサッカー、女子はバレーに分かれて競い合います。みなさんの普段見られない一面を見られると思うと、とても楽しみです。活躍期待しています！！

一方で、怪我や熱中症によく注意してほしいと思います。怪我に関しては、準備運動をしっかりと行い、無理のない範囲で行動してください。1学期は爪の長い生徒をよく見かけました。普段から手の平側から見て爪がはみ出ない状態まで爪を切っておくようにしましょう。熱中症に関しては、大会前から規則正しい生活を送るとともに、当日も十分に水分を補給し、体調が悪いときには周囲の人に知らせましょう。

最後に、打撲や捻挫をした時の応急処置を紹介します。

応急処置の 合言葉は PRICES

運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？
正確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。



Pロテクト
Protect
(保護)
ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

Rレスト(安静)
Rest 楽な姿勢を保つ

Iアイス
Ice
(冷却)
氷で患部を冷やす

Cコンプレッション
Compression
(圧迫) 患部を圧迫する



Eエレベーション
Elevation (挙上)
患部を心臓より高い位置に保つ

Sサポート
Support (固定)
もしくは **Stabilization** (安定)
患部を固定して安定させる



感染症対策の徹底～「うつらない」・「うつさない」行動を～

感染症対策5箇条

1. 毎日の体温測定と健康観察

学校に来る前には、必ず体温を測りましょう。

発熱、体がだるい、のどに痛みがあるなど少しでも体調に変化を感じた場合には、登校を控えてください。出席停止扱いとなります。

2. 常時マスクの着用（運動時・食事以外）

鼻までしっかりと覆い、飛沫感染を防ぎましょう。忘れたり、汚れたりしたときの場合に備えて、予備のマスクを持ち歩いておくといいですね。

3. こまめな手洗い・手指消毒

手指には、目に見えない沢山の菌が付着しています。食事前・トイレの後・帰宅後には、石鹸を使って時間をかけて手を洗いましょう。手洗いがすぐできない状況では、アルコール消毒を手によくすりこませて対策しましょう。

手洗いなし	ウイルス数：約100万個
流水15秒	約1万個
石鹸10秒もみ洗い+流水15秒	約数百個
石鹸10秒もみ洗い+流水15秒を2回	約数個

4. 教室の換気

密閉を防ぐために定期的な換気が必要です。授業後には、窓側と廊下側の扉を全開にして教室の空気を入れ替えましょう。

5. 感染症は誰もがかかる病気です

感染症にかかった人への偏見や差別はやめましょう。お互いが思いやりの心を持ち、「大丈夫？」と声を掛け合える関係であってほしいと思います。心配や不安なことがあれば、学年の先生や保健室にいつでも相談してください。