

保健だより 9月



夏休みが終わりましたが、「夏休みモード」から「学校モード」への切り替えは出来ていますか？
切り替えのポイントは「生活リズム」を整えることです。朝起きる時間を一定にする（夜更かししすぎない）、朝起きたら朝日を浴びる、朝ご飯をしっかり食べる…学校を中心とした生活に切り替えていきましょう。

応急処置の 合言葉は PRICES

運動中に、打撲や捻挫をした時に、どうすればよいか知っていますか？医療機関に行くまでの間、できるだけ状態を悪化させないようにするのが「応急処置」です。受傷後すぐに行くと、痛みや腫れ、内出血などの症状を軽くすると言われています。的確に応急処置をするための方法である「PRICES（プライシス）」を覚えておきましょう。

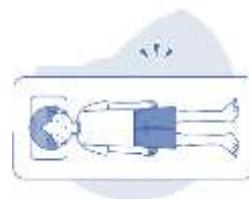
Protect(保護)

最初に、けが人の保護と受傷部位の保護を行います。
ケガをした部位を保護し、安全な場所に速やかに移動しましょう。



Rest(安静)

ケガをした部位を動かさないようにし、楽な姿勢で休めます。
無理に動かしたり負荷がかかると悪化をまねくので、運動などを中止します。



Ice(冷却)

氷で患部を冷やします。
感覚がなくなってきたら外し、痛みが出てきたらまた冷やすというのを繰り返します。



Compression(固定)

患部を適度に圧迫します（強く圧迫しすぎないように注意！）
指先などの末端の感覚や皮膚・爪の色などをときどき確認し、冷たく感じたり、しびれや変色などがあれば、いったん圧迫をゆるめるようにします。



Elevation(挙上)

患部をできるだけ心臓よりも高い位置に挙げます。



Support(固定)

副木や三角巾などを用いて、患部を固定して安定させます。

応急手当は、あくまで「その場での緊急処置」です。処置後は早めに医療機関を受診するようにしましょう。

ながらスマホは視界の95%が見えていない!



最近、こんな事故が増えています

横断歩道で、向かってくる歩行者と正面からぶつかった

エスカレーターの降り口で転倒した

普通なら起こらないはずのこれらの事故には、「あるもの」を見ていたという共通点があります。そう、「スマホ」です。

スマホを見ながら歩く「ながらスマホ」では、視界が20分の1にまで狭まるそうです。これは、視界の95%が見えていないということ。



「ながらスマホ」では「危なかった!」では済まされない、命に関わる事故も多発しています。ちょっと見るだけ——が、事故やケガにつながる危険があることを忘れないで。

保健室からのお知らせ

◆感染症対策のお願い◆

朝の健康観察、日々の手洗い、状況に応じたマスクの使用をお願いします。また、体調がすぐれない場合は無理をして登校をせず、自宅での経過観察・療養のご協力をお願いいたします。学校は集団生活の場です。校内での感染拡大を防ぐためにも、引き続き、新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いいたします。

◆新型コロナウイルス感染症に感染した場合、濃厚接触者になった場合の自宅待機間について◆

2022年9月1日時点の基準になります。保健だよりの発行後、基準が変更となる可能性がありますのでご承知おきください。

【新型コロナウイルス感染症に感染した場合】

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目
無症状陽性者	検体採取日	7日間							療養解除			
		ただし、診断時無症状で療養期間中に発症した場合、「有症状陽性者」の0日目になる。										
有症状陽性者	発症日	10日間かつ症状軽快後72時間経過										療養解除

【濃厚接触者になった場合】

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
濃厚接触者	最終接触日	外出を控える	検査 ※1	検査 ※1	解除 ※2		
		外出を控える					

※1 健康観察期間の2日目及び3日目に抗原定性検査キットを用いた検査で陰性が確認できた場合は、3日目から自宅待機の解除が可能になります。検査キットは研究用ではなく「体外診断用医薬品」を使用してください。

※2 感染者と接触した日の翌日から7日間を経過するまでは、健康観察の実施、リスクの高い場所の利用や会食等を避け、マスクを着用するなどの感染症対策を行っていただいた上での登校のご協力をお願いします。

9月のクオレ(相談室)開室日

3日(土)、10日(土)、12日(月)、17日(土)、23日(金)、24日(土)

お気軽にご利用ください。