

ほけんだより

南中 2022. 9. 1

コロナ感染拡大中！学校での感染を予防しながら2学期の学校生活を充実させよう！

3年ぶりの規制のないお盆休みでコロナ感染者の増加が心配されていましたが、残念ながら多くの県で過去最多を更新する事態となり、まだ1日に20万人前後の新規感染者が出ています。

そんな中ですが2学期が始まりました。遅寝遅起きの生活リズムになっていませんか。まだまだ暑い中ですが、体育祭に向けての練習も始まります。「夏休み」から「学校生活」のリズムに早くきりかえ、体調を整えて熱中症などにならないようにしていきましょう。スーパークールビズの期間は体育祭の日までの予定です。

2学期は、体育祭に続き、文化祭、中体連の新人大会と続きます。一生懸命やるから悔しい思いもするし、「やったあ！」という達成感も味わうことができます。だらだらやっていたのでは、ぐちゃぐちゃでできません。どんなことにも精一杯とりくんでみましょう。友だちの良いところが見つかったり、自分にも新しい発見があるかもわかりません。みんなが「よかった！」と思える2学期になるよう頑張ってください。



9月1日は防災の日です！

Switch! ✨

夏休みモード

学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの

3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかり食べる

それでも、

学校に行きたくない

なんだかだるい

ときは…

心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てください。



「健康観察表」もまたスタートします！

夏休み前から急激に増えてきたコロナ感染症の第7波は、1か月以上経った現在も感染者は減っていません。毎日の健康観察は2学期も継続します。記入した健康観察表は毎日忘れずに提出してください。

き り と り せ ん

夏休みと2学期にむけての健康調査

年 組 番・名前

- ① 夏休み中、体調を崩したり、けがをしてしまった人は、その症状を記入してください。
ない ある (熱 吐き気 下痢 頭痛 腹痛 切り傷 捻挫 打撲 他())
- ② 病気やけがの治療、予防注射、検査、薬をもらいなどに、病院に行った人は記入してください。
ない 行った (熱 頭痛 吐き気 捻挫 骨折 歯の治療 予防注射 他())
- ③ 夏休み4・2日間で歯みがきは毎日何日くらいしましたか。 <朝> () 日 <夜> () 日
- ④ 昨日の夜は何時に寝ましたか。 時 分(ごろ) …できるだけ早い時刻に寝る習慣を！
- ⑤ 今日の朝は何時に起きましたか。めざめは? 時 分…めざめは よい(普通) 悪い
- ⑥ 今、爪は短いですか。 短い 長い …長い爪はけがのもと！ 長い人は「爪を切る」が今日の宿題！

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？的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

爪、伸びすぎていませんか？



爪が長いと引っかかって折れたり、人を傷つけたりして、キケンです！

爪は指先を保護するだけでなく、細かい作業をしたり物をつかみやすくします。伸びていると爪がわれたりして、けがの原因になるよ。



夏のつかわれを感じたら...

お風呂につかって
早めに寝よう

健康診断の結果で精密検査を受けた人・治療をした人は、報告書を提出してください。

- 心電図検査や尿検査の結果、精密検査が必要という人は、必ず受診して精密検査を受けてください。
- 歯科検診の結果、むし歯が見つかった人や歯肉に炎症がみられた人、歯垢が残っているといわれた人は、歯みがきをていねいにするのはもちろんですが、できるだけ早く受診して治療や処置を受けましょう。そのままにしておくとむし歯が大きくなってしまい治療に時間がかかりますし、これからの歯を失うものにもなります。
- 視力検査の結果が、「C」や「D」でまだ眼科で診てもらっていない人は、2学期の授業で困らないよう早期に受診して、必要な人はメガネを新しく作ってもらいましょう。
- 耳鼻科健診で「耳垢」と言われた人も、受診して処置をしてもらっておきましょう。他の指摘を受けた人は症状があれば受診してください。
- 内科健診で「脊柱側弯の疑い」や「心雑音」などのお知らせのあった人も受診して治療が必要かどうかを診てもらいましょう。「機能性心雑音」は心配のないものなので受診する必要はありません。