

保健だより



令和2年9月7日
流山市立八木中学校
保健室

毎日のように新型コロナウイルス感染症についての報道が続いています。学校生活は徐々に通常に戻ってきていますが、決して油断することなく感染症対策はしっかりやりましょう。石けんでの手洗いはできていますか？どんな時に手洗いは必要ですか？考えて行動できるといいですね。

9月9日は救急の日 いくつか分かるかな？ 9のチェック！

ケガをしたときは



- 1 あおむけに寝る
- 2 首の後ろをたたく
- 3 下を向いて鼻をつまむ



- 1 氷で冷やす
- 2 傷口をハンカチなどで押さえる
- 3 そのままばんそうこうを貼る



- 1 冷却シートを貼る
- 2 すぐに水で冷やす
- 3 アロエをぬる

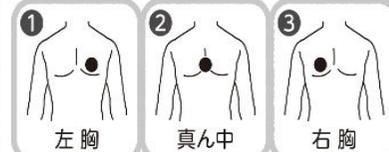
もしものときは



- 1 軽く肩をたたいて呼びかける
- 2 大きく揺さぶって反応をみる
- 3 知らないふりをする



- 1 脳を刺激して意識を戻す
- 2 筋肉を刺激して体を動かす
- 3 心臓のけいれんを止めて動きを戻す



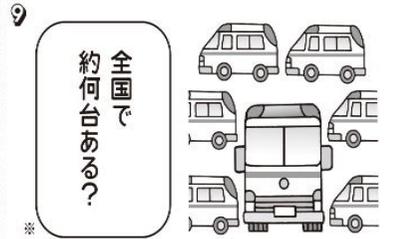
救急車のことは



- 1 110番
- 2 117番
- 3 119番



- 1 8.7分
- 2 16.2分
- 3 20.3分



- 1 500台
- 2 3,200台
- 3 6,300台

●水筒・タオルを毎日準備！

まだまだ熱中症の危険もあります。水筒の中身はミネラルを多く含んだ麦茶やスポーツドリンクをおすすめします。汗の始末のできる大きさのタオルも忘れずに用意しましょう。

●早寝・早起き・朝ごはん！

残暑が厳しいこの時期。自分では気づかなくても体は疲れています。体調を崩さないように、早寝早起きをしましょう。

そして、朝ごはんは一日を活動的に過ごすために必要な脳のエネルギーを補い、やる気と集中力を高めます。けがの予防にもつながります。

●自分でできる応急手当をマスターする！

★擦り傷・切り傷

流水で洗ってから保健室へ！！

砂や石が残っていたら化膿したり跡が残る可能性があります。



★鼻血

小鼻をつまんで軽く下を向きましょう。

上を向くのはNG！血が喉に入り、気持ちが悪くなります。

★打撲・ねんざ

Rest 安静に



R

Ice 冷やす



I

Compression 適度に圧迫

C

Elevation 心臓より高くあげる

E

RICE の処置を覚えておきましょう！

2 学期の健康診断の予定・・・

※1年生の心臓検診の日程は未定です。

月	日	曜	検診・検査名	注意することなど
9	8	火	尿検査提出日 全学年	忘れずに持ってきてきましょう。
9	10	木	歯科検診 8:45～ 全学年	朝の歯磨き忘れずに。
9	16	水	内科検診（結核検診・運動器検診）12:50～ 全学年	④⑤体操服
10	1	木	スコリオ検査 8:40～ 2年生	④⑤体操服 女子は④ジャージも必要です。
10	6	火	眼科検診 13:10～ 全学年	目に前髪がかからないように。
10	28	水	耳鼻科検診 9:30～ 全学年	前日までに耳の掃除をしておきましょう。