



9月に入り肌寒い日が続いています。このような時期は体調も崩しやすいので十分な栄養と休息をとり、暑い夏を乗り切ってくれた身体をいたわってあげましょう。

今週は台風の影響で天候が不安定です。雨具の準備は忘れずに！

1 引き続き感染対策の徹底をお願いします

- ・発熱や倦怠感、喉の違和感などの風邪症状があり、普段と少しでも異なる場合は自宅での休養を徹底してください。
 - ・発熱などの風邪症状がある場合は、身近な医療機関に直接電話をしたのち受診してください。
 - ・家族を含め発熱などの症状で PCR 検査を受ける場合、濃厚接触者となった場合は速やかに学校へ連絡をしてください。(欠席の扱いにはなりません。)
 - ・登校前に検温の入力を済ませてください。8時10分にデーター処理をします。
 - ・土日でも検温の入力をお願いいたします。
 - ・校内ではマスクの着用や手洗い、換気その他、黙食の徹底をお願いします。
 - ・他にも十分な睡眠・適度な運動・バランスの取れた食事により抵抗力を高める生活を心がけましょう。休み明けの体育や部活動では打撲・骨折等の事故が多く見受けられます。
- * 一般的なマスクは①不織布②布マスク③ウレタンの順で効果が高いそうです！

2 色覚検査について

1 年生を対象に「色覚検査」の申込書を配布しました。希望者は必要事項を記入の上、担任の先生へ提出してください。2・3年生で検査を希望する場合は保健室まで申し出てください。

3 香りについて

柔軟剤などの香りで頭痛や吐き気がするという相談があります。

自分にとって快適な香りでも不快に感じる人がいることをご理解ください。

最近では様々な香りの柔軟剤が販売されています。使用量の目安などを参考に周囲の方への気配りも忘れずに。

4 女子生徒の皆さんへ……生理用品に困っていませんか？

保健室では経済的な理由など生理用品を用意することが難しい方へ1パック配布しています。その他、管理棟 1 階(保健室近く)のトイレに設置しています。必要な方は是非活用してください。

5 献血バスが来校します…… 10月15日(金)

新型コロナウイルス感染症の影響により献血協力者が減少しています。

昨年はコロナ禍の中でも35名の方にご協力を頂きました。今年度はより多くの方に協力を頂ければと思います。

詳細については、17日(金)保健委員が昼休み校内放送でお知らせいたします。

今日9月は救急月間

まずは「RICE」で応急処置

「打撲した!」「捻挫した!」などのとき、すぐに応急処置を行うと重症化を防げるだけでなく、早期回復にもつながります。簡単な手法として以下の4つがあり、頭文字から『RICE(ライス)』とよばれています。ぜひ覚えてください!

R…Rest (安静)

患部を動かさず、
体重がかからないように
楽な姿勢で休めます。

I…Ice (冷却)

氷や冷却剤ですぐに冷やすことで炎症・
内出血を抑え、腫れや痛みを軽減します。

C…Compression (圧迫)

伸縮性のある包帯などで適度に
圧迫することで腫れや内出血、
炎症を抑えます。

E…Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に上げる
ことで、重力を利用して腫れや
炎症を抑えます。



注意

「冷却」は冷やしすぎに注意(約15～20分が目安です)。感覚が鈍くなったら患部から外し、しばらく時間をおいて再開します。また、「圧迫」は強さの加減が大切です。たとえば患部が手の場合、それより先の指の感覚や皮膚・つめの色をチェック。しびれや青みが出たらいったん緩めましょう。

けがや病気…適切な対応のカギは「状態確認」

保健室で行う応急処置では、迅速かつ正確な判断が大きなポイントです。例えば、身体の痛みなら『どこが』『いつから』『どんなふうに』などの情報をなるべく早く集めたうえで判断し、「保健室で休養」「早退」「医療機関へ搬送」などの対応をとります。ここで注目したいのは“問診”、すなわち保健室に来た本人(または付き添いの人)から聴きとる情報が極めて有力な判断材料になるということです。



多くの場合、自分の身体の状態を最も把握できているのは自分自身です。その様子を、けがや病気の対応にあたる相手にできるだけ正確に、かつわかりやすく伝えることができれば、それだけ回復も早くできます。

まずは予防第一ですが、それでもケガや病気になってしまふことがあるから…その時々自分の状態を知り、伝えることを日頃から少しでも意識してもらえればと思います。

