

ほけんだより

令和4年 9月号
城北中学校保健室 発行



1 学期後半がスタートして約1 週間がたちました。少しずつ学校生活のリズム慣れてきましたか??
夏休み中、夜ふかしをしていた人は、『早寝・早起き』を心がけて生活リズムを整えるようにしましょう。
また、学校生活での新型コロナウイルス感染症対策も、意識して取り組んでくださいね。
来週は、期末テストも控えているので、体調管理をしっかりとしましょう～!

9月9日は
救急の日



自分でできるけがの手当を知っておこう!

すり傷・切り傷

- 傷口のよごれを水道水でしっかり洗い流す
- ばんそうこうを貼る



鼻血が出た

- 鼻をつまんで下を向く
(鼻の上部を強くつまみます)
- 鼻のあたまを氷で冷やします



ねんざ・打撲は RICE 処置



動かさない (Rest)



冷やす (Icing)



テーピングなどで圧迫する
(Compression)



高く上げる (Elevation)

やけど

- 水道水や氷で冷やす
- 水ぶくれができた場合は、つぶさずにガーゼで保護する



目にゴミが入った

- ゆっくり、水で目を洗う
- こすらない
- 充血や痛みが続く場合は、眼科へ



内科検診のお知らせ

延期していた内科検診を、9月14～15日に実施します!
検診当日は、忘れ物がないように確認してくださいね。



実施月日	検査項目	対象学年	場所・時間	注意事項
9/14 (水) 【30日課】	内科検診①	1-1～1-2 2年生	【場所】保健室 学年室 心の相談室 【時間】13:45～	● シャーシ登校 ● 女子は、上着を忘れずに持ってきてください。
9/15 (木) 【30日課】	内科検診②	1-3～1-5 3年生		



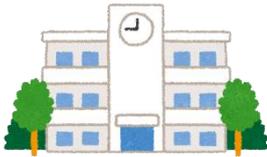
学校生活でのコロナ対策おさらい

登校前

- 朝起きたら、検温して健康状態をダイアリーに記録しましょう。
- 発熱などの風邪症状がある場合は、登校を控え、お家で休養しましょう。
同居する家族に体調不良者がいる場合も、登校を控えてください。



登校後



- 玄関でダイアリーを提出します。ダイアリーを忘れた人や検温忘れの人は、玄関で健康観察を受けましょう。
- 教室に入る前には、手指消毒をしましょう。

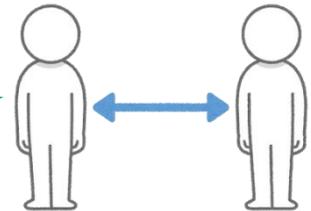


授業中・休み時間



- 基本的にマスク着用で過ごしましょう。
- ただし、熱中症予防のため体育の時間や暑くて息苦しい時は、こまめにマスクをはずしましょう。

- 教室以外の場面でも、密集・密接を避けましょう。
友達とくっついて遊んだり、話したりするのも今は我慢…です。



活動の前後

- 石けんでの手洗いをしましょう。
- 手洗いの後のハンカチやタオルの貸し借りは、やめましょう。



【手洗い5つのタイミング】



外から教室に入る時



トイレの後



掃除の後



咳やくしゃみ
鼻をかんだ後



共用の物を使った後

給食時間

- 給食の前には、石けんでの手洗いをしましょう。
- 給食当番は、自分の体調を確認しましょう。
- 食事中に会話をする時は、必ずマスクを着けましょう。
- 座席は、向かい合わせではなく前を向いて座りましょう。

