保健だより　9月号

令和２年9月7日(月)
No.5
那覇市立鏡原中学校
発行 ： 保健室

長い休校が明けて、２週間がたちました。今年度初めてのテストが終わり、少しほっとしている人もいるのではないでしょうか？

さて、今年度は新型コロナウイルスによる臨時休校が多く、外出自粛や学校行事の中止、学校生活での制限など、我慢することが多い毎日ですね。そんな中でも、勉強や部活、係活動や委員会活動などを頑張っているみなさんを見て、いつも感心しています。

またのびのびといろんな活動ができる日が少しでも早く来ることを願いつつ、今わたしたちにできることをできる限りおこなっていきましょう！

応急手当チャレンジ
こんなときどうする？

線でつないでみよう

ケガ	応急手当	受診が必要なとき
切り傷	座ったまま、下を向いて、小鼻をギュッと押さえます。	ひどい痛みや腫れ、変形があるとき
やけど	傷口が汚れていたら水道水でよく洗います。出血していたら、清潔なハンカチなどを当てて、上から強く押さえて止血します。	傷が深く、出血が多いとき
ねんざ	動かさないようにして、氷で冷やします。包帯などで圧迫して、台に乗せて挙げます。	いつまでも出血が止まらないとき
鼻血	すぐに水道の流水で痛みを感じなくなるまで冷やします。（5～30 分ほど）	十分冷やしても痛みがとれず、大きめの水ぶくれができたとき

生活リズムを整える３つのポイント

長い臨時休校で生活リズムが乱れたり、テスト勉強で夜遅くまで勉強していて眠れなかったりして、体調不良を訴える人がいます。

生活リズムを整えるポイントは…

①毎日決まった時間に起きる。（休みの日も）
②朝起きたらカーテンを開けて日光を浴びる。
③朝食を食べる。

①～③をすることで体内時計をリセットして、生活リズムが整います。

まずはこの3つから取り組んで、少しずつ生活リズムを整えましょう！

新型コロナ対策に関する協力のお願い

まだまだ油断できない新型コロナウイルス。県内では死亡者が増加していたり、療養中の方がまだ多くいる状況です。

いつ、誰が感染してもおかしくない状況の中、学校での感染予防対策のため、次の点について協力のお願いです。

①毎朝、必ず体温を測り、「健康観察シート」を記入して忘れずに持ってきてください。
②マスクを着用してください。汚したり破損したりしたときのために、予備 2～3 枚も持ってきてください。
③水筒を持ってきてください。こまめに水分補給をしましょう。
④生徒本人、同居している家族に発熱や風邪症状がある場合は登校を控えてください。出席停止となります。
⑤手洗い･換気･3密を避けた行動を心がけましょう。