

# ほけんだより



令和2年8月19日  
No. 6 高美が丘中学校 保健室

## 9月の保健目標 けがの予防をしよう

今年は新型コロナウイルス感染症による休校措置のため2週間という今までにない短い夏休みとなりました。今年は梅雨明けが遅く、その後の天候は最高気温37度を超える異常なほどの暑さが続いています。学校が始まり、厳しい暑さの中の教室環境や部活時間や給水時間を配慮するなど熱中症の予防対策を行っています。今年は新型コロナウイルス感染症予防と熱中症予防を同時に行いながら、学校生活を送る必要があります。

感染予防の基本の石けん手洗い・換気・運動時以外のマスク着用はきちんとできていますか？ 集団生活を送るうえで、自分や周りの人の健康を守ることは大切です。これから行う体育大会、そして期末試験に向けて、心身ともに調子を整えていくようにしましょう。



## 体育大会の練習を乗り切ろう！



夏休み中冷房の中で過ごすことが多かった人は暑さや運動に慣れないため、熱中症や体調不良の可能性がります。今年は感染症予防対策で、人との間隔をとって、時間を短縮して行います。

- 十分に睡眠や食事をとる。**  
翌日に備え、早めに寝よう。汗とともに塩分を失うため、みそしるや漬物など塩分を含む朝食を食べよう。  
**しっかり朝ごはん！ 早く寝て、十分な睡眠！**
- 練習前に筋肉や腱を伸ばすストレッチをする。**  
急に走ったりすると、太ももの肉離れや足首の捻挫などが多くなる。**準備運動！**  
運動部の人もけがをすることがあるので、必ず準備体操を行おう。アキレス腱を伸ばしたり、ストレッチやあらかじめ走っておこう。
- こまめな水分補給をする。**  
練習が続くと汗を多くかくため、多めに水分を準備して休憩ごとに水分をとろう。熱中症は予防が大切。自分で意識して、行動しよう。  
**水分補給！**
- 体調不良時は無理せず、先生に伝えること。**  
体調がいつもと違うときは、あらかじめ先生に伝えておこう。
- 爪を切るのを忘れずに。**  
爪が長いと、練習中に相手を傷つけたり、自分もケガをしたりすることに。練習は汗をたくさんかいたり、砂がついて体が汚れます。必ずハンカチ・タオル・ティッシュの準備をしておこう。

## 健康診断が始まります！

新型コロナウイルス感染症予防に努めながら、健康診断を行っていきます。

8月20日(木)	歯科検診(せせらぎ・1年・2-1)	8時35分~
9月10日(木)	歯科検診(2-2・3年)	8時35分~
	注 朝の歯みがきをして登校すること	
9月11日(金)	眼科検診(1年)	14時00分~
	注 自分で下まぶたを下げて、眼科の先生にみてもらいます。	
9月24日(木)	内科・運動器検診(せせらぎ・1年・2-1)	9時00分~
10月1日(木)	内科・運動器検診(2-2・3年)	9時00分~
	注 事前に保護者に問診票を記入して提出してもらいます。	

※毎年、予行練習の日のケガが多いです。特に肉離れや骨折が見られます。本番になって急に全力で運動するのが原因です。練習から徐々に全力を出していくようにしましょう。



### 9月1日 防災の日

2年前の西日本土砂災害や平成26年広島市の豪雨災害など、いつ自然災害が起こるかわかりません。いざという時に行動できるように、災害に対する備えをしたり、家族や周りの人と話をしたりすることは大切です。状況を想定することは、判断や行動を起こすために役に立ちます。今後避難準備する物として、マスクや消毒液や除菌シートなども必要となりますね。

裏も見てくださいね。



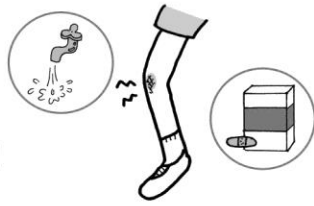
9月9日  
救急の日



こんなとき、  
正しい  
手当ては？

# 救急処置ミニクイズ

①転んで  
すりむいた！



- A. すぐに水道の水で傷口を洗い流す
- B. すぐに傷口にばんそうこうをはる

②つき指をした！



- A. 指をあたためてから引っばる
- B. 指を冷やしてから固定する

③頭にこぶが  
できた！



- A. 冷たいタオルをあてる
- B. あたためながらタオルをあてる

④足がつった！

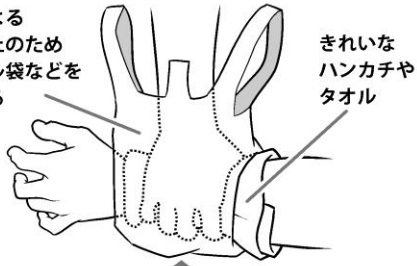


- A. 冷やしながらかめにたたく
- B. あたためながらマッサージする

【こたえ】①…A ②…B ③…A ④…B

## 出血が多いときには 直接圧迫止血法

血液による  
感染防止のため  
ビニール袋などを  
使用する



きれいな  
ハンカチや  
タオル

血が出ている部位を強くおさえる

救急車が  
来る前に  
できることがあります



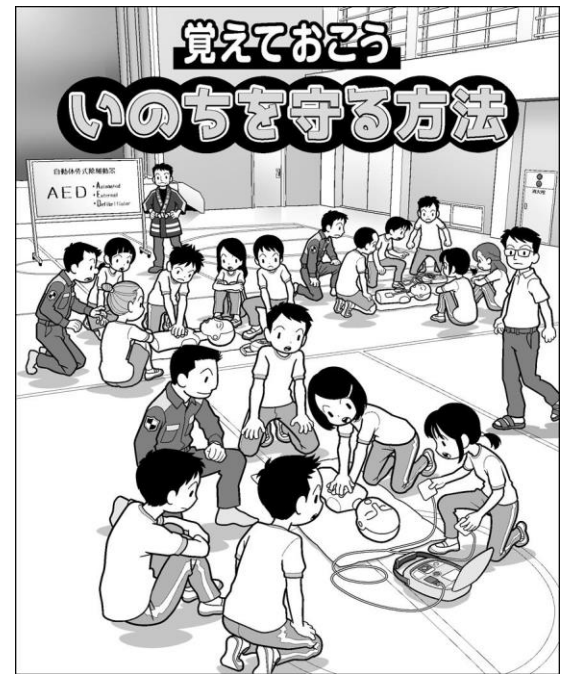
## 救急法の職員研修をしました

8月5日、先生たちはAEDを使った心肺蘇生法について学びました。生徒の皆さんの命を預かる立場として、万が一に備えて毎年行っています。

いつだれが、倒れたりけがをしたりするかわかりません。その時に最も大切なことは『その人に寄り添い、声をかけること』です。そばにいること、人を呼ぶこと、AEDの準備や消防署に連絡することなどできることをする勇気と行動力をもちたいものです。

## まちがいさがし

7つのまちがいを  
さがそう



保護者の方へのお願い

- ①学校の管理下（登下校も含む）でけがをして、病院を受診したら学校へ連絡をお願いします。
- ②夏休み中に健康診断の結果を受けて受診した人は治療報告書の提出をお願いします。

## AEDをこわがらない！

AEDって、難しそうなんだけどだれでも使えるの？  
音声メッセージが流れるから、そのとおりにすれば、誰でも安全に使えます。

AEDを使うのは、どんなとき？

- 意識がないとき。
- 呼吸のようすがおかしいとき。

AEDが必要ないときに  
使ってしまったらどうなるの？

必要ないときは、「電気ショックは必要ありません」というメッセージが流れるから、安心して下さい。



わたしの学校のAEDがある場所は

職員玄関前～覚えてね～