

保健だより9月



R3.9.1甲府商業高等学校 保健室

全国的に新型コロナウイルスの感染が急速に拡大していて、今後もこの状況が続くことが心配されます。いつ、誰が感染してもおかしくないという意識を持ち、感染対策をお願いします。

感染症対策の徹底をお願いします

- ①登校前に必ず検温をする・・・発熱等の症状や体調が悪い時、または家族に体調が悪い方がいる場合には無理をせずに欠席し、担任に連絡をお願いします。
- ②必ずマスクを着用する・・・鼻、口、顎がしっかり覆われるように着用してください。
- ③こまめな手洗いやアルコール消毒・・・「登校時」「食事前」「トイレの後」等こまめに手洗いをしましょう。
- ④昼食時の注意・・・会話は控え、パーティション（飛沫防止ガード）をして自分の席で食べてください。
- ⑤授業後、使用箇所の消毒・・・机や椅子等、よく触る箇所は、消毒を行ってください。
- ⑥濃厚接触者、接触者にならない・・・2m以上間隔をあげよう。会話は15分以内で話すようにしましょう。



心と体に疲れが出ていませんか？心と体のチェックをしてみよう

連日、新型コロナウイルスの報道や不安で疲れが出ていませんか。チェックがいくつかついた人は、息抜きをすることが大切です。

<心の健康チェック>

- 不安 心配 イライラ 落ち着かない 意欲が出ない
集中できない 落ち込む 緊張感 1人でいるのが怖い

<体の健康チェック>

- 疲れやすい 眠れない 頭痛 腹痛 肩こり

◎対処法

○無理をせず心を休ませる、気分を変えることをやってみる

- ・リラックスできる時間をとり、その間はゆっくり過ごしましょう。
- ・散歩などの軽い運動をするとリフレッシュできます。



○話を聞いてもらう

- ・話を聞いてもらうだけでも心が軽くなります。友達、家族、先生、カウンセラーなど話をしてもいいと思える人に相談しましょう。学校には毎月、カウンセラーの先生が来ています。相談したいことがある人は、担任または保健室に相談してください。

9月9日は救急の日

9月9日は救急の日です。スポーツ前の準備運動、夜ふかしをしない、交通ルールを守る、どれもケガの予防のために大切なことです。保健室で手当をしているケガにはちょっとした注意で防げたものも多くあります。日頃からの心がけで、一人一人がケガを防ぎましょう。

◎そのケガももしかしたら防げたかも…

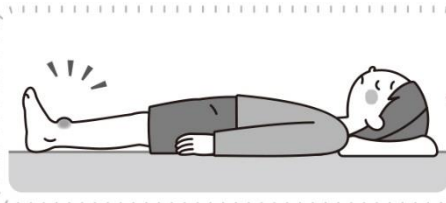
- ・うっかりした
- ・油断した
- ・慌てていた
- ・ふざけていた
- ・ルールを守らなかった

覚えておこう /

応急手当の

RICE 

打撲や捻挫、肉離れなどのケガをしたとき、痛みや腫れを軽くするための応急手当です。



+ Rest (安静)

ケガしたところを動かさないようにします

+ Icing (冷却)

袋に入れた氷などを使い、患部を冷やします

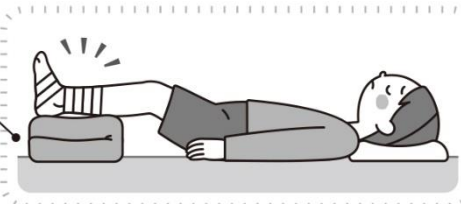


+ Compression (圧迫)

テープや包帯などで固定します

+ Elevation (挙上)

心臓より高い位置に上げます



正しく応急手当をして
早めに医療機関を受診しましょう

ケガを防ぐために できること

