

ほけんだより 9月号

令和4年9月
三重県立久居高等学校
保健室発

夏休みが明け、学校が始まりました。みなさんにとってこの夏休みはどんな夏休みでしたか。充実した夏休みを過ごせましたか。生活リズムが崩れてしまった人もいるかもしれません。まずは早寝・早起きを行い、リズムを整えましょう。暑い日が続きますので、熱中症対策もしっかり行っていきましょう。

新型コロナウイルス感染症について

まだまだ猛威を振るっている新型コロナウイルス感染症。三重県も日々4桁もの感染者数が出ている現状です。感染症予防のためにも、また、周りにうつさないためにも、一人ひとりの対策が必要です。気をつけるべきことは十分わかっているとは思いますが、今一度感染症対策を確認し、一人ひとりが行ってほしいと思います。

感染症対策チェック項目

- 毎朝の健康チェック(発熱していないか、咳やのどいたなどの症状がないか)
→体調が悪い場合は無理をせず休みましょう。
- 外から校内へ入った時や食事前のせっけんでの手洗い・うがい・手指消毒
- 教室内の十分な換気
- 運動時以外における屋内(校内)でのマスクの着用



9月1日は防災の日

災害が起きた際には、身の安全を確保するため、いち早く避難する必要に迫られます。では、そのとき、どのようなものを持って行けばよいでしょうか。大きく『一次持ち出し品』と『二次持ち出し品』の2種類に分けられます。

一次 持ち出し品

避難時にすぐ持ち出す、最初の1日間をしのぐ必要最小限の備え。

- 水 食料(調理不要なもの)
- 懐中電灯 タオルなど生活用品
- 包帯など救急医療品
- 携帯ラジオ 筆記用具
- マスクなど感染防止用品
- レジャーシート

二次 持ち出し品

避難した後で安全確認ができれば避難先へ持ち出すなど、数日間の避難生活をするためのもの。

- 水
- 食料(少し多めに)
- カセットコンロ
- 衣類
- 毛布など生活用品

いずれも日頃から準備をしておくことが原則です。「いつ起きるかわからない」ではなく、「いつか必ず起きるから」という意識を常にもっておきたいですね。



9月9日は救急の日

前回のほけんだよりで様々なけがの救急処置の方法をお伝えしました。今回は、救急車の呼び方についてお伝えします。いざとなった時に冷静に対処できるようにしておきましょう。

緊急!でも正確に! 119 救急車の呼び方

- 1 119番にかけ、「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答える
- 2 どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきりと簡潔に伝える
- 3 自分の名前、現在地（近くで目標になりそうな建物なども）、かけている電話の番号を正確に伝える
- 4 救急車が着くまでにやるべきことなどの指示を受ける
- 5 救急車が着いたら、救急隊員に状況（どんな容体が、それまでの手当て、持病があれば病名など）をくわしく伝える



携帯電話・スマホから通報したときは…

- ・転送される場合があるので、通話がとぎれても切らずに待つ
- ・救急車の目的地がわからなくなることがあるので、現場を離れない
- ・途中で切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- ・通話終了後も、折り返しの着信に備えて電源は切らない



救急車を呼ぶほどではないけれど、「どこの病院に行けばよいかわからない。」といった場合

- 「医療ネットみえ (<http://www.qq.pref.mie.lg.jp/>)」

パソコンやスマートフォンなどで「今診てもらえる」医療機関を検索できます。

- 三重県救急医療情報センターコールセンター (059-229-1199)

診療が受けられる医療機関を24時間365日案内しています。

教育相談について

スクールカウンセラー藤井先生の9月の相談日をお知らせします。

9月1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木) 時間:12:30~16:20

相談を希望する人は、担任の先生や教育相談室、保健室に伝えてください。



保健室より

夏休み前に健康診断の受診勧告をもらい、夏休み中に受診した人は、報告書を保健室へ提出してください。心と体に関して、何か心配なことや不安なことがあればいつでも相談してくださいね。2学期も元気に過ごしましょう!