

短い夏休みが終わり、約2週間がたちました。みなさん体調管理はできていますか。保健室では、熱中症の症状を訴えて来室する人が増えています。多くの方が不規則な生活での睡眠不足が原因の1つになっています。疲れも溜まってくる頃です。体調が悪い人は、無理せず早めに休養するようにしてください。健康はすべての根底にあります。こころも身体も大切にしてくださいね。

今月は文化祭・体育大会があります。体育大会では、毎年3年生のケガが多いです。準備運動をしっかりして臨んでください。また、熱中症が疑われる症状の人も多いです。自分でできる予防方法をもう一度見直しておきましょう。

応急処置の RICE

Rest

安静にして動かさない

痛めた、腫れた、出血したなどのケガの応急処置は適切にすることで、回復も早いと言われています。

Icing

痛いところを冷やす

準備物

- ◆氷
- ◆ビニール袋
- ◆包帯
- ◆毛布やタオル



Compression

押さえて圧迫

Elevation

心臓より高く挙上する

冷やすときは氷で15～20分程度が良いです。約1時間たったら再び15～20分冷やしましょう。冷湿布は、深部を冷やすことができないので応急処置には、おすすめしません。

新型コロナウイルス感染症

三重県でも7月下旬から毎日多くの感染者が出ています。不要不急の県外への外出は控えて感染症予防をして、自分だけでなく大切な人も守るようにしてくださいね。出席停止の対象になる人は、報告用紙の提出を忘れずに。学校のHPからダウンロードするか保健室まで取りに来てください。

毎日の健康観察は、続けてください。行動歴もメモしておくようにしましょう。提出できるようにしておいてください。

体調についての相談は、保健室で行うこともできます。心配なことや不安なことがあれば気軽に保健室を利用してください。また、体調が悪いときは無理をせず早めに休養してください。

もしものときに役立つ リスト&メモ

9月1日は防災の日

災害は、いつどこで起こるかわかりません。

あなたの避難場所は？家族と離れたらどうする？

玄関や枕元など、持ち出しやすいところに置きましょう。

なにが
必要？

非常用持ち出し袋 チェックリスト



- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> 食品 (カップ麺、レトルト食品、ビスケット、チョコレートなど最低3日分があると安心!) |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん | <input type="checkbox"/> 衣類、下着 |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 紐なしの運動靴 |
| <input type="checkbox"/> レインウェア | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> マッチ、ろうそく |
| <input type="checkbox"/> 予備電池、携帯充電器 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> 救急用品 (ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など) | <input type="checkbox"/> ペン、ノート |
| <input type="checkbox"/> タオル、ブランケット | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー |
| <input type="checkbox"/> 洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉 | |



マウスウォッシュがあると便利

感染症対策にも

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウエットティッシュ
- 体温計

女子はさらにプラス

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- 中身の見えないゴミ袋

貴重品 (通帳、現金、健康保険証など)
も持っていこう!

171 災害用伝言ダイヤル

もしものときのために 備えてね!

災害時に電話が繋がらなくなったり、通信障害が起こる可能性があります。171は、災害時の番号で、つながりやすいです。

災害時に録音・再生することができます。家族の人と伝言でやりとりできます。

もしもの時のために家族と話し合っておくことはとても大切です。171はNTTのHPから詳しく知ることができます。期間が決められていますが体験版を利用することもできます。

(<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/index.html>)

健康診断「結果のお知らせ」について

尿検査、心電図検査、内科検診、視力検査で病院受診のすすめをされた人は、おうちの方と相談して病院を受診してください。

10月には、歯科検診、耳鼻科検診、眼科検診があります。「結果のお知らせ」を受け取った人は、病院を受診し、保健室まで提出しましょう。

9月のカウンセリング予定

9月11日(金)

18日(金)

25日(金)



予約は保健室まで♪