

# ほけんだより



学校の HP にカラー版が載っています。



美里町立美里中学校  
保健室  
令和3年9月1日 発行

長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは楽しく過ごすことができましたか？夏休み気分が抜けないという人も、学校の生活リズムに戻して、体調を整えていきましょう！

まだまだ暑い日が続きます。新型コロナウイルス感染症対策と熱中症対策をしっかりと行い、元気に2学期を過ごせるようにしましょう。

## 9月9日は“救急の日”



正しい処置をするために、自分のけがの状況や症状を伝えることはとても大切です。次のことをしっかりと自分の言葉で説明できるようにしておきましょう。



- ①いつ
- ②どこで
- ③どこが(受傷部位や症状があるところ)
- ④どんなふうにけがをしたのか
- ⑤どんなふうに痛いのか

## だぼく？ ねんざ？ に RICE 処置

早い手当が、早い回復につながります。

### Rest (安静)



プレーは中断！  
痛いところを動かさないように安静にする。

### Ice (冷却)



とにかく冷やす！  
痛みや出血、腫れをおさえるために冷やす。

### Compression (圧迫)



圧迫固定！  
腫れをおさえるために、包帯やテーピングなどで軽く圧迫する。

### Elevation (挙上)



心臓よりも高く！  
けがをしたところを心臓よりも高く位置で保つ。

## あなたの爪 伸びていませんか？

夏休み明けの保健室では、爪が伸びすぎている人を多く見かけます。「ネイルしたい」「伸びている方が落ち着く」という声もちらほら。でもちょっと待って！爪が伸びていると様々な危険やトラブルがあります。特に体育などは大変危険です。保健室で爪切りの貸し出しもしているので、切り忘れてしまった人は声をかけてくださいね。

爪が伸びていると… こんな危険やトラブルが



割れる



はがれる



汚れがたまる



人を引っかく

# コロナに慣れていませんか？

新型コロナウイルスの感染者数が増加し、埼玉県では、緊急事態宣言が発令されています。皆さんは感染対策をしっかりと続けていますか？

現在流行している「デルタ株」はこれまでの新型コロナウイルスとは、次元が違う感染力を持っています。感染対策を徹底していきましょう。

## 健康確認と検温をしよう

1日2回  
検温を



発熱、だるさ、  
風邪症状等  
はないか？



## マスクを正しく着けよう

鼻マスク、  
あごマスクは  
NG



ウレタンや  
布ではなく  
不織布マスクを！

## 手洗い・消毒をしよう

流水と石けんで  
30秒



登校時、  
給食の前後、  
トイレの後等、  
こまめに！



## 換気は積極的にしよう

休み時間ごとに  
窓とドアを開けて  
換気をしよう



窓が閉まっ  
ていたら、  
積極的に  
開けよう

## 黙食をしよう

飛沫が飛ぶので、  
静かに食べよう。  
おしゃべりは  
マスクをしてから！



## 身体の抵抗力を高めよう

「十分な睡眠」、  
「適度な運動」、  
「バランスのとれた食事」  
を心がけよう



ワクチン接種について、ワクチンの副反応を心配する声もありますが、SNSを信じるのではなく、根拠ある公式な情報で冷静な判断をしましょう。

厚生労働省 HP

厚労省 コロナ ワクチン 検索



埼玉県 HP

埼玉県 コロナ ワクチン 検索



## まだまだ注意！熱中症

9月になりましたが、毎日が暑いですね。夏の暑い日々を過ごしてきたことで、疲れが出て体調をくずしてしまう人もいられるかもしれません。そんなときこそ、熱中症に気をつけましょう。早く寝て睡眠時間をしっかりとる、体調を整える、朝ご飯を食べる、こまめに水分補給をするなど、熱中症予防のための行動が大切です。

## 保護者の皆様へ

健康診断の治療勧告書をもらい、夏休み中に治療した場合は、治療勧告書の提出をお願いします。また、夏休み中に学校でけがをした場合は、スポーツ振興センターの用紙をお渡ししますので、保健室までご連絡ください。

その他、なにかありましたら、いつでも保健室にご連絡ください。