



令和3年9月9日 北区立堀船中学校 保健室

# 感染症予防対策をしっかりしよう!

少しずつ涼しくなってきましたね。この時期は気温の変化が激しく、体調を崩しやすくなります。体調が悪い時は無理をしないで、しっかり睡眠をとって休養をこころがけましょう! さて、新型コロナウイルス感染症はデルタ株への置き換わりが進んで、大人だけでなく10代の人への感染が急速に増えてきています。

そこで、9月1日の朝礼でもお話しましたが、一人一人が自分でできる予防対策を 心がけ、みんなで協力して、新型コロナウイルス感染症を予防していきましょう!

- ・毎朝、登校前の検温 (毎朝、家庭で体温を計ってきてください。)
- ・正しいマスクの着用 (隙間があかないように正しくマスクをつけましょう。)
- ・登校時、玄関での手指の消毒 (みなさん協力をお願いします。)
- ・健康観察記録への記入(家庭で計ってきた体温と現在の自分の健康状態を記入。)
- ・正しい手洗い(給食前など必要に応じて、石けんでしっかり手を洗いましょう。)
- ・教室の換気(教室の窓を対角線上に少し開けて、しっかり換気しよう。)

## ♪生活リズム♪をとりもどそう!

夏休みが終わって、生活のリズムを元に戻すのに困っている人も多いようですね。 「朝、どうしても起きられない」という声も聞こえてきます。

そんな人は朝起きたらカーテンを開けて部屋を明るくするようにしてみましょう!! ヒトの体内時計の周期は通常、24時間より長めに設定されていて、起床後、日光を浴びたり、朝食を食べたりすることで、体内時計が早まり、24時間に調整されます。

次のような点に気をつけて生活することで、生活リズムをとりもどそう!

暑いから

就寫.起床時間...

朝食を必ず食べましょう適度に体を動かしましょう

シャワーだけ…に言わず ちょっと早めてみましょう



ぬるめのお風呂に り2くり 入ろう ☆

6=1-00





<保	健	行	事>
----	---	---	----

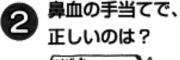
月日	時間	対象生徒	内容	備考
9月10日(金)	13:20~	7 年生 他学年該当者	脊柱側わん検診	体育着



1 9月9日は、何の日?



- ①消防の日
- ②救急の日
- ③病院の日





- ①鼻をつまんでうつむく
- ②顔を上に向ける
- ③首の後ろをたたく

おけどの手当てで、
まちがっているのは?



- ①水で冷やす
- ②水ぶくれをつぶす

③原因になったものを遠ざける

4 出血を止めるには?



- ①水で洗い流す
- ②ひもでしばる
- ③布やガーゼを当てて強<押さえる</li>

**⑤** ĀĒĎは、何のため に使うもの?



- ①ひどい出血を止めるため
- ②心臓のけいれんを止めるため
- ③呼吸を助けるため



- ①110番
- ②117番
- ③119番



- スポーツのけがの手 当ての基本はRICE。Rは休ませる、Iは冷やす、Cは圧迫、では、Eは?
  - ①Excite (興奮させる)
  - ②Elevation (上げる)
  - ③Enjoy (楽しむ)

おつかって歯が抜けた!

抜けた歯はどうする?



- ①捨てる
- ②熱湯で消毒する
- ③牛乳にひたして歯科医へ

⑤ 急病人やけが人を 見かけたら?



- ①助けを呼び、自分にできる応急手当てをする
- ②見て見ぬふりをする
- ③だれかが助けるのを待つ

#### 8問以上正解のあなた

1級 応急手当てに関する知識はバッチリ。実践にも 生かしてください。

### 6問以上正解のあなた

2級 まちがったところを 見直して、正しい知識を身 につけましょう。

#### 正解が5問以下のあなた

3級 この機会に、応急手 当ての基本をきちんと覚え ておきましょう。