

ほけんだより



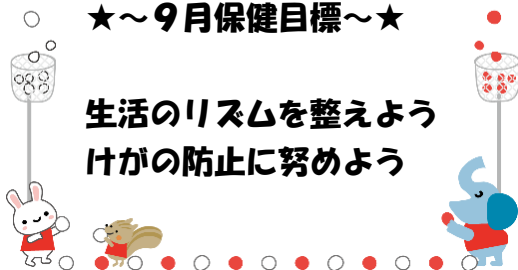
晃陽は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

晃陽中・保健室

暑い中での学校が始まって数週間。期末テストもありました。夏の疲れ、残っていませんか？勉強もしたい、ゲームもしたい、遊びたい・・・気持ちはわかりますが、今は体調を整えることが先決です。早寝早起き朝ごはん！基本的なことですが、今の皆さんにとってとても大事なことです。生活リズムを整えて、元気に学校生活を送れるようにしましょう。

★～9月保健目標～★

生活のリズムを整えよう
けがの防止に努めよう



各種健康診断の「結果のお知らせ」は、受診・治療の必要がある人にのみ渡しています。受け取った人は速やかに医療機関を受診してください。受診が済みましたら、受診票を学校に提出してください。まだ何ももらっていない人にも、今月中に「健康のたより」を配付します。保護者の人に見せて押印してもらい、また学校に持ってきてください。

今後の保健関係行事予定

9月17日 心臓検診
胸部レントゲン
(二次対象者)

9月23日～30日
第2回身体計測 全学年

10月21日 歯科検診
全学年



《保護者の方へ》～新型コロナウイルス感染症における、出席停止扱いについて～

このところ、宇都宮市での新型コロナウイルスの感染者は増加傾向にはありませんが、全国的に今後も流行は続いていくことが予想されています。現在の栃木県の新型コロナ警戒度基準は、「感染拡大注意」になっています。(詳しくは栃木県ホームページをご覧ください。) 7月末にこれに引き上げられたことや、児童生徒の感染事例の多くは家庭内での感染と言われていることなどを受け、地域学校園内の3校は共通して、「家族や同居する者に発熱等の風邪症状のある者」も、自宅で休養していただくことを確認しました。感染予防のため、ご協力ください。もし迷った場合や、わからないこと、心配なこと等あるときは、下記にご相談ください。

出席停止扱いで休養していただく基準

- ①新型コロナウイルス感染症の感染者
- ②感染者の濃厚接触者に特定された者
- ③発熱等の風邪症状がみられる者
- ④家族や同居する者に、発熱等の風邪症状がみられる者
- ⑤医療的ケアを必要とする生徒や、基礎疾患のある生徒の中で、主治医などに登校すべきではないと判断された者
- ⑥その他学校長が判断した者



相談先一覧

*晃陽中学校

☎028-665-0042

*栃木県新型コロナウイルス
コールセンター (24時間対応)

☎0570-052-092

*宇都宮市保健所

☎028-626-1114



9月9日は
救急の日

9月9日は、救急の日でした。みなさんはケガをして保健室に来るとき、自分でできることをしてから来ていますか？転んで傷口が真っ黒によごれたまま来たり、血をたらしながら来たりする人がいます。ある程度は自分でできる応急処置をしてから、保健室に来ることができるようになりますように。



転んじゃった！！

汚れたままにしていると、ケガが悪化することもあります。水で汚れをきれいに落としましょう。それから保健室へ来てください。



鼻血がでちゃった！！

鼻血が出たときに上を向くと、血液がのどに流れてきて、気持ち悪くなってしまうことがあります。少し下を向き、ティッシュなどでおさえましょう。小鼻（鼻の外側のふくらみ）を親指と人差し指で強くつまむようにして圧迫します。



つき指しちゃった！！

骨折や脱臼、腱や靱帯を損傷しているかもしれないので、絶対に引っ張ってはいけません。すぐに冷やしましょう。応急手当の基本は『RICE』です。



覚えておきたい RICEって何？

「RICE」は応急手当の
基本の頭文字です。

Rest

安静にして動かさない

Icing

痛いところを冷やす

Compression

押さえて圧迫

Elevation

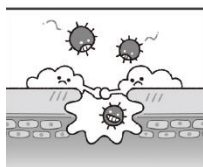
心臓より高くあげる



からだってすごい！

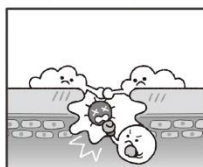
ケガが治るまでを 見てみよう

① 血を
とめる



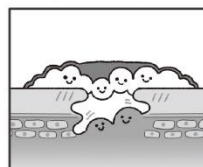
傷口に血小板が集まって、血の塊を作る

② バイキンを
やっつける



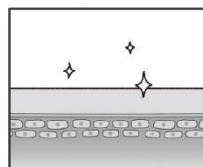
白血球がバイキンと戦う

③ 傷口を埋めて
くっつける



線維芽細胞が働いて、傷口を埋める

④ 新しい皮ふが
できる



表皮細胞が皮ふの表面をおおう

転んで足にすり傷ができてしまいました。傷口ではどんなことが起きているのでしょうか？

