



No.5

R3.9.3

夏休みが明けて、あっという間に9月になりました。学校のペースに心と体が慣れない人もいますが、気持ちを切り替えて、明るく元気に過ごしましょう。

栃木県では、緊急事態宣言が出されました。保健室では、健康と安全を保つために、より一層感染症対策を強化しています。利用にあたり不便を感じる場面があるかもしれませんが、ご協力をよろしくお願いします。

9月9日は救急の日

～ケガをしたときに、まずは自分で出来ること～

○ すりきず → 傷口はすぐに水道水で洗う！

傷口についた汚れをそのままにしておくと、化膿したり、あとが残ってしまったりすることがあります。

○ 鼻 血 → 小鼻をしっかりと押さえて止血！

少し下を向いて、親指と人差し指で小鼻を強くつまんでしっかりと押さえます。

10分程度押さえてもなかなか止まらないときには、病院へ行きましょう。



押さえる場所
はここ！



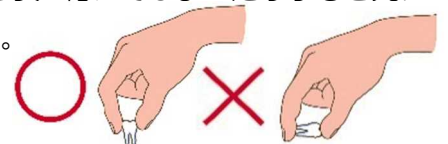
○ きいさず → 出血部位をしっかりと押さえて止血！

清潔なハンカチなどでしっかりと押さえて止血します。汚れている場合には、すりきずと同じように水道水で洗い流しましょう。

○ 歯が折れた・抜けた → 歯の根本がある場合には触らないように注意！

早く歯科医院へ行けば、元に戻る可能性があります。歯の根本が傷ついたり、乾いてしまったりすると元に戻りにくくなってしまいますので、注意して、急いで歯科医院へ行きましょう。

※保健室に、歯の保存液があります。ない場合は、牛乳などで代用できます。



知っておきたい RICE 処置

RICE 処置とは、肉離れや打撲、捻挫などの外傷を受けたときの基本的な応急処置方法です。早期に RICE 処置を行うことで、内出血や腫れ、痛みを抑え、回復を助ける効果があります。

Rest (安静)

まずは安静に保つことが大切です。

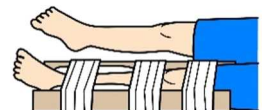


Icing (冷却)

腫れや内出血、痛みなどが抑えられます。20～30分程冷やしましょう。

Compression (圧迫)

腫れや内出血を最小限に抑えます。きつく圧迫はしないでください。



Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に保ちます。内出血による腫れを防ぐことができます。



緊急事態宣言下における対応について

【緊急事態宣言中の早退基準】

- ・体調不良を訴え、体温が 37.0°C 以上（平熱が高い生徒は $+0.5^{\circ}\text{C}$ 以上）の場合
- ・授業が受けられない程の痛みや体調の場合
- ・保健室で1時間の休養ができない状況の場合（※今までであれば1時間休養できていたところが、できなくなる場合もあります。）

今まで以上に早退が増える可能性が高いです。感染症対策にご協力・ご理解よろしくお願いします。

【保護者の方へ お願い】

校内感染を防止するには、「ウイルスを持ち込まない」ことが重要と考えています。

同居の方にも毎日健康状態の確認をお願いします。以下の場合には、お子様の登校を控えるようご協力ください。

- ・同居の方に発熱や咳などのかぜ症状がある場合
- ・同居の方がPCR検査を受ける場合



毎朝、家で検温をしてから登校しましょう。朝から体調が悪い場合は、家で様子を見てください。

保健委員会による感染症対策アンケートの結果（7月12日実施）

ズバリ！！保健委員会から見た自分たちの学年の様子（改善すべき点）

危険！すぐに改善が必要！

【1年生】

- ・友達との距離が近い。



【2年生】

- ・友達との距離が近い。
- ・配膳や片付けの時に話している。
- ・毎日ハンカチを持ち歩いていない。

【3年生】

- ・石けんの使い方が悪い。
- ・友達との距離が近い。
- ・配膳や片付けの時に話している。



もう一歩！できていない人がいます。

【1年生】

- ・毎日ハンカチを持ち歩いていない。
- ・家での検温を忘れる。

【2年生】

- ・顎マスクをしている。
- ・歯みがき時に話している。
- ・健康観察シートを出していない。

【3年生】

- ・毎日ハンカチを持ち歩いていない。
- ・給食の時間に話している。

学年での課題は一人ひとりが意識しなければ改善されません。

自分の行動に責任を持って、安心・安全な学校生活を送りましょう。