

# ほけんだより 9月号

2021 大阪市立東三国中学校

夏休みのサッカーやドッヂボール、体育での転倒、階段で足が滑ったなど、最近校内でのケガが増えています。

また帰宅後や休日、部活動や校外のクラブチームの練習中のケガ、遊んでいてケガをした人も9月は多かったです。

ケガがはやく治るには、ケガ直後の応急処置が大切です。

応急処置の「RICE」を確認し、正しく処置をしましょう。また応急処置のあとも痛みが続いたり、腫れが治まらない時には受診をして医師の治療をうけてください。

校内でケガをした際には、自己判断せずに保健室へ来てください。



覚えておこう /

応急手当の  
+ RICE +

打撲や捻挫、肉離れなどのケガをしたとき、痛みや腫れを軽くするための応急手当です。

+ Rest (安静)

ケガしたところを動かさないようにします

+ Icing (冷却)

袋に入れた氷などを使い、患部を冷やします

+ Compression (圧迫)

テープや包帯などで固定します

+ Elevation (挙上)

心臓より高い位置に上げます

正しく応急手当をして  
早めに医療機関を受診しましょう

## 新型コロナウィルス感染症に関する出席停止・早退について

夏休み明け、大阪市内の小中学校でも新型コロナウィルスの感染者が増え、休業する学校も多くみられました。9月半ばになってからは大阪の新規感染者数は減少してきましたが、学校は沢山の人が集まる場所なので感染のリスクは常にあります。不織布マスクの着用や登校時・昼食時などの手洗い消毒、健康観察表提出の徹底、清掃時の共用部分の消毒など、校内での感染予防については保健委員の生徒を中心に全校生徒へ日々呼びかけを行っています。

各ご家庭でも毎朝お子さんの健康観察をしていただき、風邪症状や体調不良等ある場合は、念のため登校を控え、症状が回復してから登校するようにしてください。また登校後に上記の症状を訴えた場合は、他の生徒への感染予防のため早退となりますのでご了承ください。また発熱がみられた場合は、受診していただき、医師の許可のもと解熱後登校してください。受診できなかった場合は、解熱後2日間出席停止となります。子どもたちの安全管理のため、ご理解・ご協力をお願いいたします。