



小中一貫校むくのき学園
大阪市立中島中学校 保健室
令和3(2021)年9月11日発行

暑い日々の中に、少しずつ秋のような涼しさを感じるようになってきましたね。秋は、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋などといわれるように、何かを始めるにあたって過ごしやすい気候であるといわれています。時間の使い方は人それぞれ…日々の生活の中で「今の自分にできること」を見つけ、挑戦してみましょう！

みんなで取り組もう！感染症対策！

手洗いやマスクの着用など感染症対策を継続して頑張っているところですが、慣れてきた分、ついついおろそかになっている…なんてことはありませんか？自分のやり方を見直し、正しい方法で感染症対策に取り組みましょう！

改めて見直そう！正しい手の洗い方！

- 流水でよく手を濡らした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なハンカチやタオルで拭きましょう！

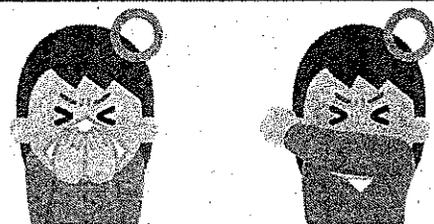
改めて見直そう！正しいマスクの着け方！



ゴムひもを耳にかけ、鼻と口の両方を確実に覆います。

隙間ができないよう鼻まで覆います。

改めて見直そう！咳エチケット！



【マスクがない時】ハンカチやティッシュで口と鼻を覆います。

【とっさの時】袖で口と鼻を覆います。

「もしも」にそなえて、今できることは？

食料品 消耗品の備蓄

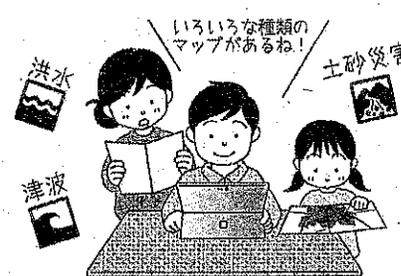


おすすめはローリングストック！
定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

家族会議



ハザードマップの確認



転倒や飛散の防止



9月1日 防災の日



災害は、いつ、どこで、どんな時に起きるか分かりません。いざ地震や津波、洪水などが起こった時に、どのように行動すべきかを知っていることが、自分や周りの人の命を守ることに繋がります。この機会に防災について考えてみてください。

まずは「RICE」で応急処置

打撲や捻挫などの時に、すぐに救急処置を行うと重症化を防げるだけでなく、早期回復にもつながります。簡単な手法として以下の4つがあり、頭文字から『RICE』と呼ばれています。ぜひ覚えてください！

R...Rest(安静)
患部を動かさず、楽な姿勢で休みます。

I...Ice(冷却)
氷や冷却剤ですぐに冷やします。

C...Compression(圧迫)
伸縮性のある包帯などで適度に圧迫します。

E...Elevation(挙上)
患部を心臓より高い位置に上げます。

