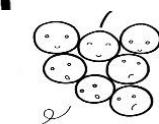


保健だより 9月



大阪市立平野北中学校
保健室



まだまだ暑さが続き、熱中症になりやすい日が続いていますね。

朝ごはんは食べましたか？水分をこまめにとっていますか？夜は12時までに眠っていますか？

「少ししんどいかな・・・」と思ったときには、水分をしっかり飲むようにしてください。教室にいるだけでも、体の中の水分はどんどん減っていますよ！！

今月末には、体育大会がありますね。体を動かす機会も増えますが、準備体操やストレッチをして、ケガをしないよう気をつけましょう。もしケガをした場合、すぐに応急処置をすれば悪化を防ぐことができますが、そのままにしておくと治りにくくなることがあります。正しい応急処置をできるよう、ほけんだよりを読んで、復習しておいてください。



9月9日は 救急の日

いくつ
かかるかな？ 9 のチェック！

ケガをしたときは



- ① あおむけに寝る
- ② 首の後ろをたたく
- ③ 下を向いて鼻をつまむ



- ① 氷で冷やす
- ② 傷口をハンカチなどで押さえる
- ③ そのままばんそうこうを貼る



- ① 冷却シートを貼る
- ② すぐに水で冷やす
- ③ アロエをぬる

もしものときは



- ① 軽く肩をたたいて呼びかける
- ② 大きく揺さぶって反応を見る
- ③ 知らないふりをする



- ① 脳を刺激して意識を戻す
- ② 筋肉を刺激して体を動かす
- ③ 心臓のけいれんを止めて動きを戻す



- ① 左胸
- ② 真ん中
- ③ 右胸

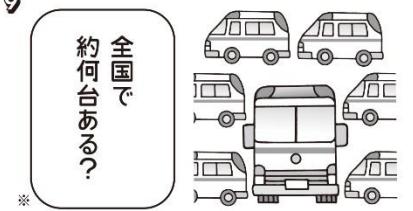
救急車のことば



- ① 110番
- ② 117番
- ③ 119番



- ① 8.7分
- ② 16.2分
- ③ 20.3分



- ① 500台
- ② 3,200台
- ③ 6,300台

☆正解は保健室前に掲示しています☆

大阪市の新型コロナウイルス感染症対策マニュアル第6版が出ました。

現在の出席停止の概要をご確認ください。

(1) 生徒（本人）の感染が判明または濃厚接触者と認定された場合

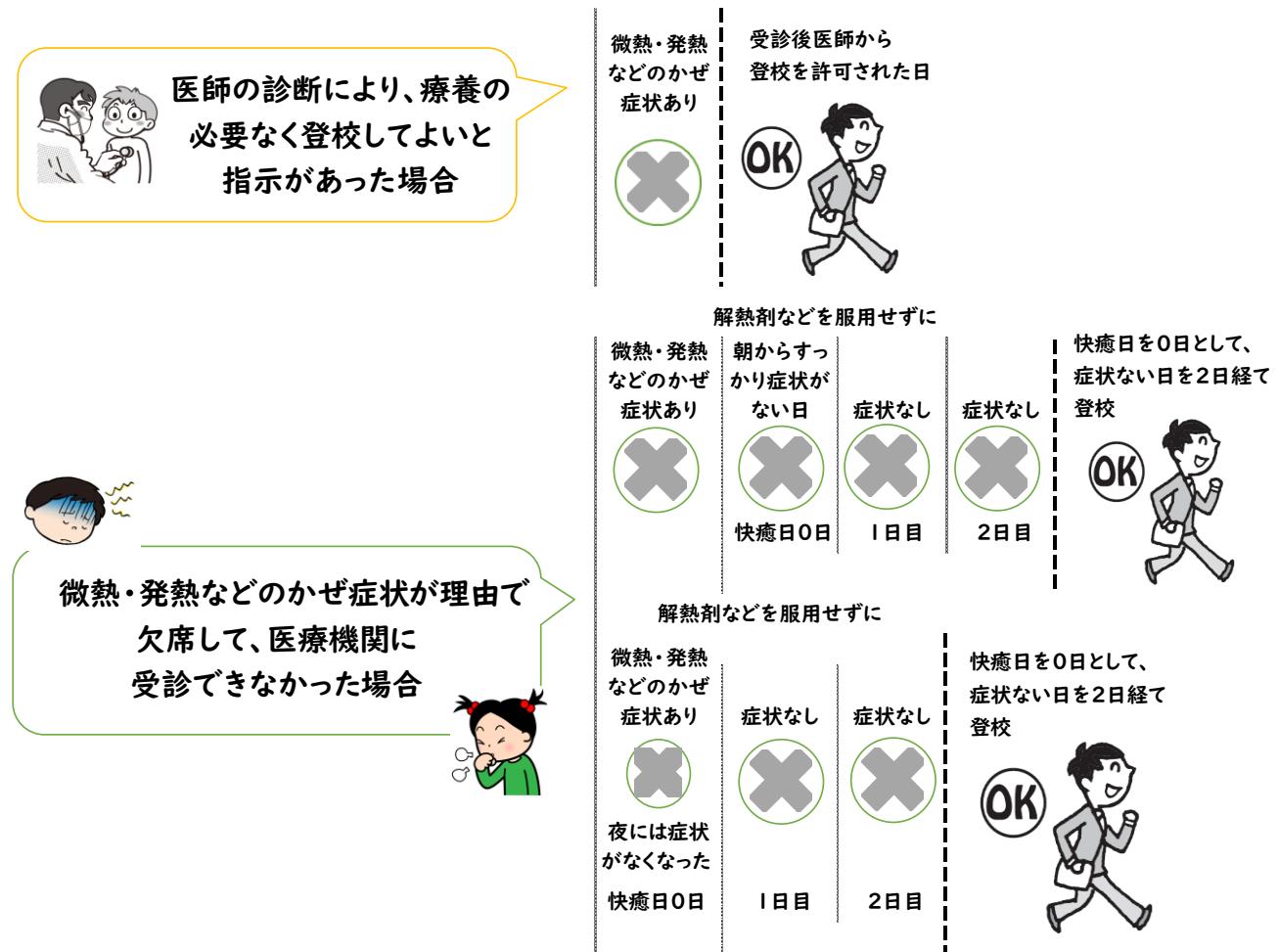
(2) 生徒の同居家族が、濃厚接触者と認定されたり、発熱等かぜ症状が見られたりする等により、検体検査（PCR検査）を受検することとなった場合

(3) 生徒（本人）に発熱等かぜ症状が見られる場合

微熱（普段の体温より高い状態）、発熱などかぜ症状があった場合、基本的に医療機関へ受診していただくようよろしくお願ひします。

☆医療機関で受診した場合・・・医師の指示に従う（翌日から登校可能と言われれば、登校できる）

☆医療機関へ受診できなかった場合・・・微熱・発熱などの症状が快癒してから（解熱剤・かぜ薬等を使用せず）2日間は出席停止



(3-2) 生徒の複数の同居家族に発熱等かぜ症状が見られる場合

※体調不良等で欠席される場合、学校への連絡をよろしくお願いいたします。