

# 保健だより 9月



No.8 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時までに眠れていますか？

「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。教室にいただけでも、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場合があります。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 いくつ分かるかな？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みる
- 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



### 救急車のことは



- 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

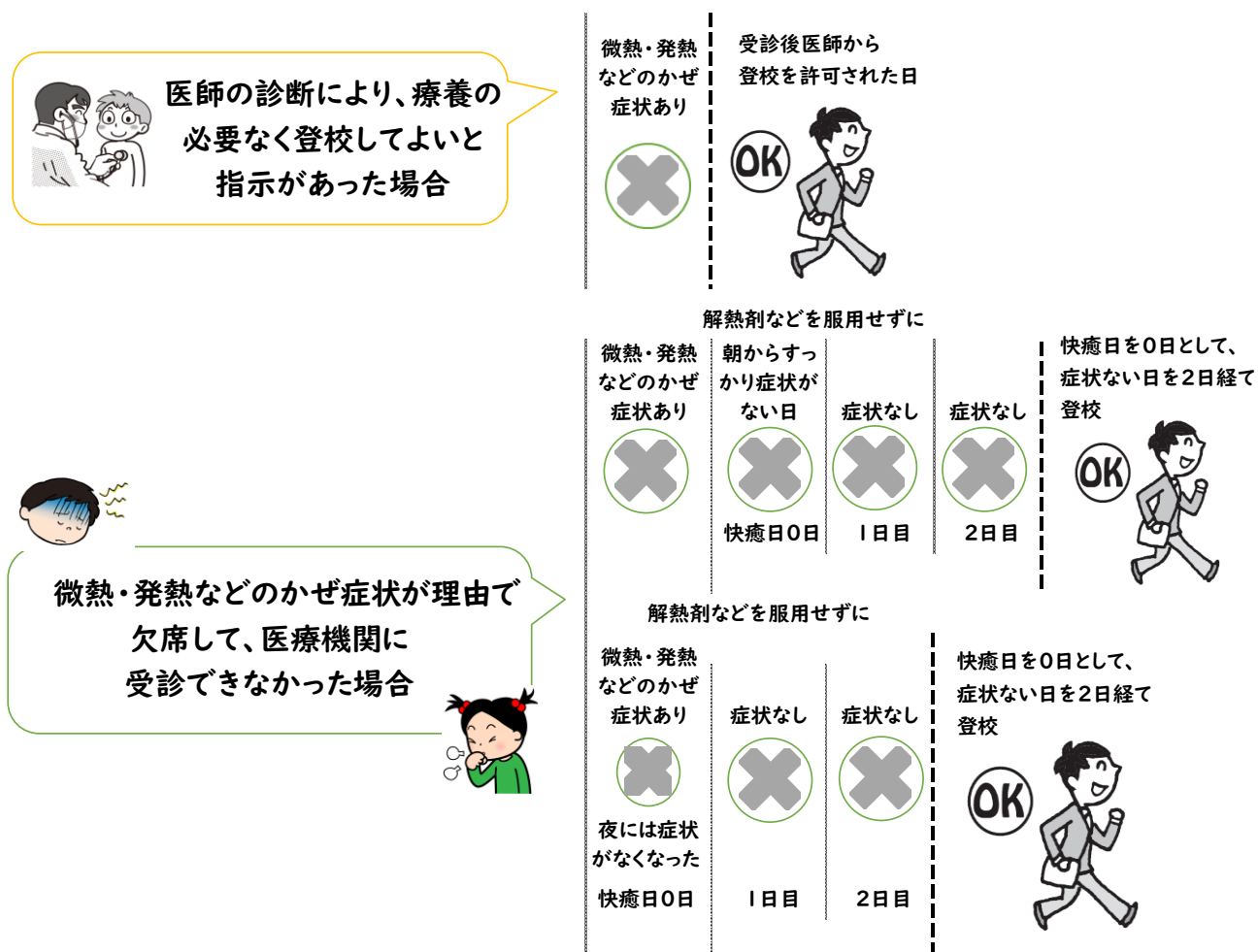
(2) 生徒の同居家族が、濃厚接触者と認定されたり、発熱等かぜ症状が見られたりする等により、検体検査(PCR検査)を受検することとなった場合

(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いします。

☆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。