

ほけんだより 9月

岡本小学校 保健室

R4.8.31

長い夏休みも明けました。まだまだ気温は高く、熱中症予防は欠かせません。改めて、早寝早起などの生活習慣を見直して丈夫な身体をつくりましょう。また、新型コロナウイルス感染症の予防も忘れずに行いましょう。

夏休み中の病気・けがで学校生活に配慮が必要なものがありましたら、担任または養護教諭までお知らせください。

新型コロナウイルス感染症について

南足柄市教育委員会より

【陽性が確認された場合等の自宅待機期間について】

- お子様に陽性が確認された場合は、発症した日の翌日から10日間、自宅待機となります。
無症状の場合は、検査を実施した日の翌日から7日間、自宅待機となります。
(さらに、10日経過するまでは検温等の健康状態の観察が必要です。)
- 同居のご家族に陽性が確認された場合など、濃厚接触者となった場合は、感染者の発症日又は住居内で感染対策を講じた日のいずれか遅い方の翌日から5日間、自宅待機となります。
(さらに、7日経過するまでは検温等の健康状態の観察が必要です。)
- 上記以外にも、医療機関や保健所から待機期間の指示があった場合には、その指示に従ってください。

夏休みモードを
切り替え

まずは「早寝」から



長い休みは、生活リズムがくずれやすくなるため、休み明けは暑さの影響もあって体調をくずしている人も多いようです。

生活リズムを立て直すために、まずは早寝早起を心がけましょう。とくに「早寝」ができるように、それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。また、起きる時間は登校時間が基準になります。ギリギリまで寝たい気持ちもわかりますが、少しずつでも余裕をもって起きて、朝食をしっかりと食べて…学校を中心とした生活に切り替えていきましょう！

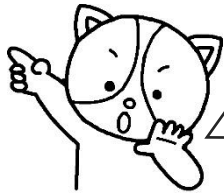


いのち 命をつなぐ！

「AED」を知っておこう！

AEDとは、とつぜんの心停止から命を救うための装置です。けいれんをした心臓に電気ショックをあたえ、正常な状態に戻します。

救急車が来るまでAEDなどの応急手当を続けることで、命が助かる可能性が高くなります。



おかもとしょうがっこうには、1台あります！
場所は、保健室の横の先生たちの靴箱のところですよ。
確認してみてくださいね。

ケガをしたら… まずは自分でできること

「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。

あらう



傷口についた砂やどろ、よごれをあらひながす

おさえる



きれいなタオルやハンカチでおさえる

あげる



傷口を心臓より高くあげる（血が出にくくなります）

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす

いつでもどこでも大活躍！



けがをしたり暑かったり…そんなときに大活躍するのが「水」です！
救急処置や熱中症予防にとっても大切です。

【水はこんなにすごい！その1】

けがのよごれを落とし、早く治る手助けをする！

【水はこんなにすごい！その2】

つき指ややけどなどを冷やすことで痛みをとり、ひどくなるのをふせぐ！

【水はこんなにすごい！その3】

暑いときや運動前・中・後に補給することで、熱中症予防につながる！