

ほけんだより 9月

令和3年8月31日
富岡東中学校 保健室

長いお休みが終わりました。心や身体の状態はどうか？休みを満喫できたという人もいれば、消化不良のまま過ぎてしまったという人もいるかもしれませんね。新学期のスタートとともに気持ちを切り替えて、学校生活を過ごしていきましょう。

9月はさっそく学校祭や体育祭があります。熱中症や感染症に気をつけながら、みなさんが熱のこもった活動・活躍ができることを願っています。

休み明けに

感染予防対策を再確認しよう

□常に健康状態をチェック！

- ・メール（アプリ）での配信と月ごとの健康観察表で毎日ダブルチェック。保護者、本人、学校の3者で把握できます。これからもご協力をお願いしますね。
- ・始業前や部活動前には再び体温や健康状態をチェック。調子が悪いときには無理をしないようにしましょう。

□感染を防ぐ行動

- ・マスクの着用
- ・手洗い、手指の消毒
- ・ソーシャルディスタンス（密を避ける）
- ・教室やみんなが触れるものの消毒
- ・換気
- ・飲食時の注意 など

一人ひとりが気をつけながら、楽しい学校生活を送れるようにしましょう！

靴選びは、デザインよりサイズがポイント

成長期の足は骨が柔らかく変形しやすいため、注意が必要です。

●大きすぎる靴

足の指が踏んばれなくて扁平足になったり、足の指に余分な力が入るために外反母趾になる危険性があります。転倒や疲労の原因にも。

●小さすぎる靴

指が丸まり骨の成長を妨げます。指や甲があたって足を痛めます。

ぴったりサイズのチェックポイント

- ☑つま先のゆとりは指がグーパーできるくらい
- ☑足の横がきつくない
- ☑かかとがパカパカしない
- ☑つま先が反りあがっている
- ☑足が曲がる位置で靴も曲がる
- ☑靴底に弾力がある

5~10mm

足にピッタリサイズの靴を選ぶようにしましょう！

9月9日は救急の日



必要なのは知識と勇気！ バイスタンダー

目の前で突然人が倒れた、交通事故が起こった…。そんな救急の現場に居合わせた人のことを、救急救命の用語で「バイスタンダー」といいます。

直訳すると「傍観者」。でもただ見守るだけでなく、その人が勇気をもって行動すれば、目の前の命を救えるかもしれません。

救急車が到着するまでにかかる時間は平均 8.7 分です。その間にも倒れている人が助かる可能性はどんどん低くなっていきます。でも、バイスタンダーが胸骨圧迫やAEDなどの応急手当を行えば、命を救える可能性が約2倍になるといわれているのです。

誰がいつどこでバイスタンダーとなるか分かりません。いざというときのために、応急手当の知識を持つておくことが大切なのです。

<p>+ 心肺蘇生法</p> <p>●心臓マッサージ（胸骨圧迫） 胸のまん中の硬い部分（胸骨）に、両方の手のひらを重ねて強く押す。</p> <p>1分間に100回のペースで、強く、速く、絶え間なく</p> <p>●人工呼吸（省略してもよい） 約1秒かけて、胸が少し上がる程度に息を吹き込む。</p>	<p>+ 救急車を呼ぶときは 119</p> <p>①「火事」か「救急」か ②「事故」か「急病」か ③住所や目印になる建物（住所は、市町村名から伝える） ④現場の状況（病人やけが人の数、状態など）</p> <p>★応急手当などについて係員の指示があるときは、それに従って行動します。</p>	<p>+ 出血を止めるとき</p> <p>傷口に、ハンカチやタオルを当て、しっかりと押さえます。（5~10分間くらい）</p> <p>★出血の量が多いときは、ビニール袋などを使って、血液に直接触れないようにするとよいでしょう。</p>	<p>+ やけどをしたとき</p> <p>①できるだけ急いで、痛みがおさまるまで、流水で冷やします。</p> <p>②清潔なガーゼでおおいます。</p> <p>★細菌が入るのを防ぐため、水ぶくれは破らないこと。</p>	<p>+ R・I・C・E</p> <p>突き指・打撲の手当ての基本</p> <p>Rest 動かさない</p> <p>Ice 冷やす</p> <p>Compression 押さえる</p> <p>Elevation 高く挙げる</p>
--	--	--	--	--

AEDで命を守る



【使い方は？】

- ① 電源を入れます。
- ② 服を開いて、パッドを貼ります。1枚は胸の右上、もう1枚は胸の左下に。
- ③ AEDが電気ショックが必要かどうか判断します。
- ④ 「ショックが必要」というメッセージが流れたら、ショックボタンを押します。

音声メッセージに従います

本校の設置場所
・職員室（全・定）
・体育館
・北側昇降口

2分毎に、電気ショックと胸骨圧迫をくり返します。

保護者の方へ

こんなときはお知らせください

- 夏休み中にケガや病気をした
- 新たにアレルギー症状が出た
- 緊急連絡先が変わった
- そのほか、お子さんの体調で気になること

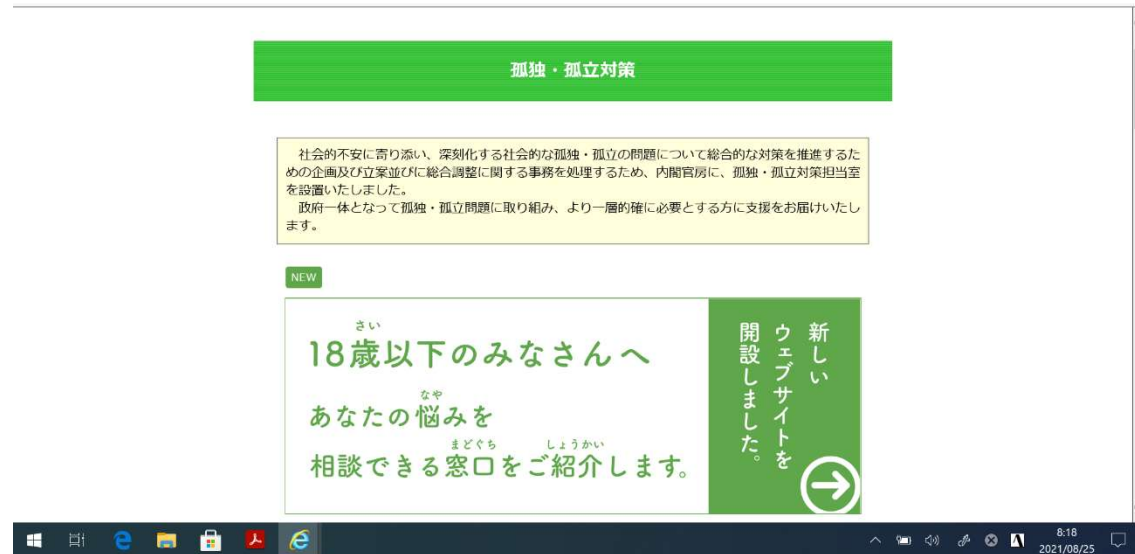
坂本温子です。8月より再びお世話になります。よろしくお祈りします。

各担任または養護教諭（坂本）までご連絡ください。

孤独や孤立を感じている人へ

内閣官房孤独・孤立対策担当室から HP 開設のお知らせです。

⇒<http://notalone-cas.go.jp/under18/>



タブレットやスマホ・パソコン（持っている人のみ）に
ブックマーク登録すると、活用しやすいですよ。