

# 保健だより 9月



令和3年9月3日  
練馬区立旭丘中学校  
保健室

## 2学期が始まりました

夏休みは、楽しく健康に過ごせましたか。家族や友達と過ごしたこと、勉強や部活動を頑張ったことなど、みなさんの夏休みの思い出を沢山聞くことができるのが楽しみです。夏休み中に生活リズムを崩してしまった人は、少しずつリズムを取り戻していただきたいと思います。2学期も健康に気を付けて、楽しく過ごしていきましょう。

9月になり、少し気温が下がってきました。急な気温の変化や夏の暑い日々を過ごしてきた疲れが出て、体調を崩してしまう人もいるかもしれません。そんなときこそ、体調管理に気を付けてください！

- 早く寝て睡眠時間をしっかりとる
- 朝ごはんを食べるなど、きちんと食事をとる
- 意識して体を動かす時間を作る

日頃の生活習慣を正すことで、免疫力も上がり体調を崩しにくい体になっていきます。また、毎日の健康観察（検温など）を忘れずに行い、体調が悪いときには無理をしないようにしてくださいね。



## 引き続き、感染症対策を！

新型コロナウイルスの感染者数が未だに増加し続けています。感染症対策の基本、マスクの着用、手洗い、3密を避けるなどきちんとできていますか。ウイルスが変異して感染力が強まり、3密状態でなくても感染するリスクがあるという情報もあります。より一層、感染症対策に力を入れていく必要があります。

手洗い後…ぬれた手は？  
**OK / NG**をおさらい

 OK	 NG	 NG	 NG
清潔なタオルやハンカチでふく	カーテンや衣服でふく	水気を髪になじませる	手を振って水気をきる

夏休み前に保健委員会で行った7点セット検査について覚えていますか。全クラスが7点全てを100%所持にはまだまだ遠い結果でした。2学期、7点忘れずに持ってくることはできていますか。自分の持ち物を改めて確認し直してみてください。また、7点セットには入っていませんが、予備のマスクを持ち歩いておくと、マスクを落としてしまった際などに安心です。

準備していますか

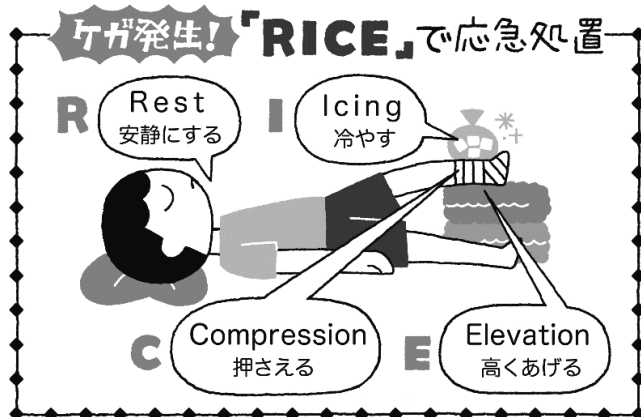
予備のマスク

## 9月9日は救急の日

### 「RICE 処置」

けがの応急手当の基本となる「RICE 処置」について知っていますか。けがをした際に必ずしも大人が近くにいるとは限りません。自分たちでできることをしなければならない場面もあります。

そうした場面に遭遇したときには、「RICE 処置」を思い出して、適切な応急処置ができるようになってください。



### 救急車要請

緊急時にみなさんが救急車を要請することもあるかもしれません。万が一に備えて、救急車の呼び方を確認しましょう。

- ① 119 番に電話をかけると「火事ですか、救急ですか。」と聞かれるので、「救急です。」と答えます。
- ② 救急車に来てほしい住所を伝えます。  
例：旭丘中学校なら「練馬区旭丘 2-40-1 です。」
- ③ 患者について『どこで』『誰が』『どんな状態か』『年齢』などを伝えます。
- ④ 自分の名前、かけている電話の番号を伝えます。
- ⑤ 電話の相手(職員)の指示を受けます。救急車が到着した後は、救急隊員に状況(患者の容態の変化や持病、どんな応急手当をしたかなど)をくわしく伝えます。



### AED

旭丘中学校には AED が一台あります。みなさんはどこに置いてあるか知っていますか。

教職員用の玄関(主事室の近く)に置いてあります。知らなかった人、知っていたけど見たことがなかった人は一度確認してみてくださいね。

