

9月 保健だより

令和2年9月7日
練馬区立石神井西中学校
保健室

日中はまだ暑い日が続きます。でも朝夕がほんのり涼しく感じたり、夜によく耳をすますと虫の声が聞こえたりしませんか？秋が近づいている証拠です。季節の変わり目は、しんどくなりやすいときです。生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。



今月の保健目標 応急手当をやってみよう

9月9日は「救急の日」。ケガをしないように予防することが大事ですが、もしケガをしてしまった時の対処法を知っておくことも大切です。

自分でもできる応急手当もあります。もしもの時に備えて、応急手当をやってみましょう。

【鼻血】

軽く下を向いて鼻をつまみ、奥に向かって強く圧迫する。そのまま3分くらい様子を見ましょう。
上を向いたり、仰向けに寝るのはNG！



【やけど】

流水や冷やしたタオルの上に氷のうなどを載せて患部に当て、痛みが軽くなるまで冷やします。



【切り傷】

患部にガーゼを当てて、手で強く圧迫します。患部が手足の場合は心臓より高くします。



【擦り傷】

傷口について砂や土などを水道水で洗い流します。
傷口が汚れていると、ばい菌が繁殖し化膿してしまうこともあります。



ミニクイズ

Q.昨年度、保健室にケガで来室した人数は、のべ296人。そのうち、一番多いケガは何でしょうか？

クイズの答えは裏面へ

マスクを上手に使おう！



新型コロナ感染予防として、マスク着用が当たり前になっている今。1日中マスクをしていて苦しかったり、マスクをしていて耳が痛くなったり…と困っている人もいます。マスク生活はまだまだ続きそうですが、少しでも快適に使用できるように工夫し、マスクで感染予防しましょう。

◎体調不良など辛いときは、マスクを外しましょう。

※マスクを外すときは、周囲に人がいない、人との距離が離れていることを確認しよう。



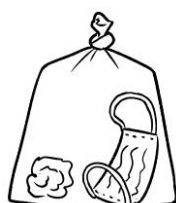
◎マスクをつけたり、はずしたりする時は、マスクのひもを持つ。

※マスク面はウイルスが付着している可能性があるため。

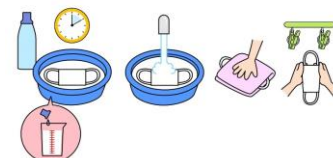


◎マスクを捨てるときは、持参したゴミ袋に入れて持ち帰る。

※学校のゴミ箱には捨てないでください。



◎マスクを清潔に。布マスクは洗剤でしっかり洗いましょう。



◎マスクの予備を持ち歩こう。



PTAから手指消毒用アルコールとマスクの寄付がありました！ありがとうございます。それぞれ各教室においてありますが、大事に使ってください。

ミニクイズの答え

石神井西中で多いケガ ベスト3！

👑1 擦り傷

👑2 捻挫・突き指

👑3 切り傷

擦り傷が1番多かったです。擦り傷の手当は自分でも手当することができます。手当の方法を覚えておくと良いですね。自分がケガをするのはもちろん、友達にケガをさせてしまうのも悲しいことです。ケガをしないように1人1人が予防に努めましょう。