

ほけんだより9月

令和4年9月1日
練馬区立大泉中学校
9月号 保健室

2学期が始まりました。生活リズムは整っていますか？
疲れが出やすくなる時期なので、体調を崩さないように気をつけましょう。
また、「with コロナ」の生活がまだ続いています。裏面に東京都教育委員会
発行の「新型コロナウイルス感染症 学校での感染症対策」を載せました。
いつでも見えるところに貼り、しっかり確認してくださいね。



Switch! ✨

夏休みモード

↓
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの

3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、

なんだか
だるい

学校に
行きたくない

ときは…

心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



9月9日は救急の日です

「99」は、「きゅうきゅう」と読めることから、9月9日は「救急の日」とされています。
自分や周りの人がけがをしたとき、まずは何をしますか？自分でできることは何ですか？
応急手当について再確認し、いざというときのためにすぐに対応できるようにしましょう。

<p>ボールがあたった</p> <p>+ ビニール袋に氷を入れて冷やす</p>	<p>目にゴミが入った</p> <p>+ 洗面器に水を入れてまばたきをする</p>
<p>ひざをすりむいた</p> <p>+ 傷口の汚れを洗い流す</p>	<p>鼻血が出た</p> <p>+ 小鼻をつまんで下を向く</p>
<p>足首をひねった</p> <p>+ 安静にして冷やす</p>	<p>ゆびを切った</p> <p>+ 清潔なガーゼやハンカチをあて、おさえる</p>

たまにこんな人がいます・・・絶対に×です！

- ・「鼻血がでました」と上を向きながら保健室に来る人
- ・傷口に泥や砂がついたままの人
- ・目に異物が入り、目をこする人

正しい対処ができていないと、傷の治りが遅くなったり、悪化してしまったりする可能性があります。
自分にできる応急手当をすることは、「エチケット」にもなります。身につけておきましょう！



ケガをしたときが
チャンス！

次はどんなことに注意すればいいか考えてみましょう。

登校前の健康観察



- ▶ 毎日、登校前に体温をはかり、体調を確認しましょう。
- ▶ のどの痛みや、せき、発熱、頭痛等の症状があるときは、無理して登校せず、病院を受診しましょう。



こまめに換気



- ▶ 教室や体育館等では、窓を開けたり、サーキュレーターを活用したりしてこまめに換気をしましょう。
- ▶ CO2 測定器で空気の状態を確認し、換気をするのも効果的です。

手洗い・手指消毒



- ▶ 登下校時や、外出先から帰宅したとき、食事の前などに、石けんで手洗いをしましょう。
- ▶ 多くの方が共有する物に触れたときは、手洗いやアルコール消毒液による手指消毒を行いましょう。

- ▶ 消毒液の使用期限を確認しましょう。



新型コロナウイルス感染症

学校での感染症対策



東京都教育委員会 令和4年8月18日【中・高校生用】

マスクの着用について



- ▶ 登校時は、不織布マスクを持参しましょう。
- ▶ 暑い季節は、マスクをしていると熱中症になる危険が高まります。人との間隔を十分に確保した上で、マスクを外しましょう。



マスクをする必要がない場面（例）

- ・ 体育の授業中
- ・ ランニングなど、人と離れて運動するとき
- ・ 屋外で、周りの人と離れているとき
- ・ 屋内で、人と会話せず読書などをするとき

マスクをする場面（例）

- ・ 試合の応援など人が集まって声を出す場面
- ・ 部室や更衣室など、人が集まる場所を利用するとき
- ・ 食事の後、おしゃべりするとき

保護者の皆様へ



- ・ 毎朝の健康観察をご家族で行い、お子様やご家族の体調がすぐれない場合は、登校を控えてください。
- ・ ワクチン接種について、ご家庭で検討してください。東京都の大規模接種会場でも、接種を受けることができます。予約なしで接種できる会場もあります。



東京都新型コロナ
ウイルスワクチン
接種ポータルサイト

