



# ベアーズルー

豊玉中学校 保健室

令和4年9月1日(木)

夏休みは終わりましたが、まだまだ暑い日は続くようです。そして暑さだけでなく、コロナや手足口病など、感染症の流行も未だに続いています。感染症の予防は手洗いや消毒、そしてソーシャルディスタンスやマスクです。マスクは外で距離が取れる場合は必要ないですが、室内ではしっかりと鼻まで隠れるように正しく付けましょう。

## コロナ感染の予防

コロナの感染者数が高止まりしています。豊玉中学校でも7月に学級閉鎖や学年閉鎖をしています。今流行しているオミクロン株は感染しやすいといわれていますので、体調が悪い場合は必ず学校を休んでください。

学校は持病をもっている人もいます。のどが痛いや、気分が悪い、だるい、微熱があるなど、症状がある場合は、学校に連絡のうえ休む判断をしていただきたいと思います。

## 夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は  
早めにリセット

栄養のあるものを摂る

豚肉など  
ビタミンB<sub>1</sub>を多く  
含む食材がお勧め



暑くて食欲がわかなくても  
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を  
試してみよう

9月1日は防災の日  

9月9日は救急の日 

これ、  
どこにある？



非常口



AED



公衆電話

学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

## 救急の日 9月9日は救急の日です

ご家庭に救急箱はありますか？ お子さまがけがをしたり、具合が悪くなった時にすぐに使えるように準備しておきましょう。

- 中身を点検しておきましょう(薬、ガーゼ、テープ、爪切り、ピンセット、ばんそうこう、体温計、脱脂綿、綿棒、包帯、はさみ、は入れておくと便利です)。
- 薬の使用期限は1年に1度は確認しましょう。
- 消耗品は使ったら買い足しておきましょう。



コロナの感染が収まらず、今後もこのような状態がしばらく続く可能性があります。体調が悪くなっても、病院を受診できないことも考えられます。また、何科を受診すればよいかわからないこともあるかも知れません。そんな時に、医療情報案内サービスの「ひまわり」などを利用してみてください。現在は、症状検索エンジン「ユビー」というAIが入力した項目から、病気や対処法を調べることができるインターネットサービスもあります。近隣の病院なども調べられるそうです。体調が悪いと不安になると思います。少しでも不安が解消されるように、使用してみるのもいいかもしれません。

症状が重くて救急車を呼ぶか迷ったときには、#7119もあります。困ったときには連絡ができます。色々な事を知っていれば、困ったときにどのように行動すればいいのか、考えられると思います。ぜひ、知識をもって大切な人を守れるようになってくださいね。生きる力はとても必要ですよ。