

保健だより ~9月号~

令和3年9月1日(水)

練馬区立練馬東中学校

養護教諭 岩元裕子

2学期がスタートしました。新学期を迎えるにあたり、コロナについて不安に思う人も少なくないと思います。今まで以上に学校全体で協力し、感染対策を行わねばなりません。ご協力をお願いします。

【現状】

- 子どもの感染は増加傾向にあり、重症化する事例も出てきた。☞ 自分もかかる可能性がある
- 1学期よりも更に、自分でできる感染対策を強化する。☞ マスク着用や手洗いなどの徹底

《お願い!》



★健康観察のポイント★

息苦しさはないか、顔色は悪くないか、
機嫌が悪くないか、食欲が低下していないか

登校前に健康観察を徹底してください!

①発熱や咳、のどの痛み、頭痛、だるさなどの風邪症状やその他体調不良はないか。

↳ある：登校を控え、自宅で様子を見てください。

②同居するご家族に①のような症状はないか。

↳ある：保護者の方とよく相談し、登校するか検討してください。

☞以下の場合は、欠席とせず出席停止の扱いとなります。☞

状況	登校の目安
(1) 生徒が陽性となった場合	治癒するまで(医師の判断)
(2) 生徒が濃厚接触者に特定された場合	感染者と接触した日から 14 日間 (保健所、医師の指示)
(3) 生徒に発熱等の風邪症状がある場合	治癒するまで
(4) 生徒に基礎疾患などがあり、主治医などから登校に関する指導があった場合	主治医の指示
(5) 保護者が感染予防のため休ませると判断した場合	保護者の判断される期間
NEW (6) ワクチン接種当日	
NEW (7) 接種後の副反応による体調不良	

※練馬区では生徒のワクチン接種に関わる出席の扱いを、当日と副反応による体調不良での欠席は「出席停止」の扱いとなりました。

感染対策を強化してください!

①マスク着用の徹底をお願いします。(素材は**不織布**が推奨されています)

②石けんでの手洗いを徹底してください。給食前だけでなく、給食後にも!

③換気を常時行います。暑さ対策(冬場は寒さ対策)をしましょう。

④生徒同士でくっつくことは控えましょう。(1学期、密着している人が多くいました)



陽性になった場合について

- ①生徒、同居する家族どちらの場合であっても学校に連絡をください。
(校内の感染状況について練馬区への報告が必要になるので、ご協力をお願いします。)
- ②自宅で療養をしてください。(東京都福祉保健局の「新型コロナウイルス感染症自宅療養者向けハンドブック」が参考になります。)
- ③体調が回復し、医師の判断のもと登校可能になった場合には学校のHP「証明書」内にある、「登校届」を提出してください。また提出する際には必ず封筒に入れてご提出いただけますようお願いいたします。

保健室の来室について

当面の間、感染症対策を強化するため、保健室内のゾーニングを実施します。体調不良者は和室側のドアから、けがや相談については来客玄関側のドアから入室してもらうこととなります。また、体調不良の場合は問診の上、早退することを基本とします。ご家庭に連絡をさせていただきますので、その際にはご協力をお願いいたします。

9月9日は



9/9は「救急の日」です。中学生は体が大きく成長する時期ですが、その分ケガも大きくなりがちです。学校では、打撲、捻挫、つき指などのケガが多発します。自分でもできるけがの手当てを知っておくと良いです。簡単な応急手当の方法を保健室前に掲示しているので見てください。

まずは「RICE」で応急処置

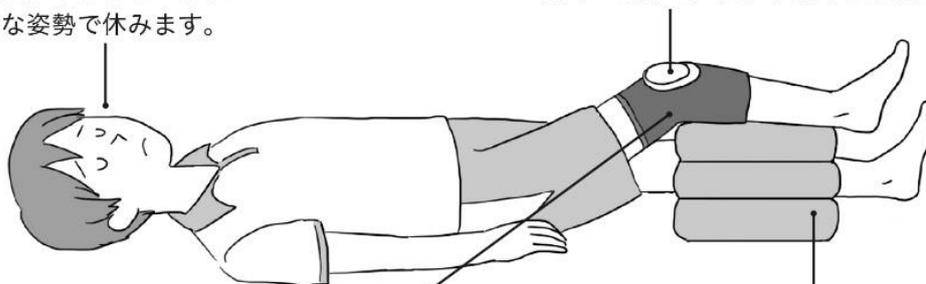
「打撲した!」「捻挫した!」などのとき、すぐに応急処置を行うと重症化を防げるだけでなく、早期回復にもつながります。簡単な手法として以下の4つがあり、頭文字から『RICE (ライス)』とよばれています。ぜひ覚えてください!

R...Rest (安静)

患部を動かさず、体重がかからないように楽な姿勢で休みます。

I...Ice (冷却)

氷や冷却剤ですぐに冷やすことで炎症・内出血を抑え、腫れや痛みを軽減します。



C...Compression (圧迫)

伸縮性のある包帯などで適度に圧迫することで腫れや内出血、炎症を抑えます。

E...Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に上げることで、重力を利用して腫れや炎症を抑えます。



注意

「冷却」は冷やしすぎに注意(約15~20分が目安です)。感覚が鈍くなったら患部から外し、しばらく時間をおいて再開します。また、「圧迫」は強さの加減が大切です。たとえば患部が手の場合、それより先の指の感覚や皮膚・つめの色をチェック。しびれや青みが出たらいったん緩めましょう。