

ほけんだより

R2.9/24 (木)

養護教諭:分林菜々子



* 今月の保健目標 *

川崎校 : 規則正しい生活をしよう

川崎キャンパス : 自分の体を鍛えよう

8月は気温が高く暑い日も続きました。9月に入りましたがまだ暑さが続いています。8月は熱中症の症状で保健室へ来室する生徒の姿がみられました。これから気温の変化が大きくなってきますので、しっかりと体調管理に取り組みましょう。

今後の保健行事予定

- ① 10月 8日(木) 眼科検診 : 全校生徒が受けます
- ② 10月 20日(火) 結核検診 : 1年生だけが受けます
- ③ 10月 22日(木) 内科検診 : 全校生徒が受けます



新型コロナウイルス感染症関連

現在、宮城県内の感染者数は375名となりました。(9月23日現在)

学校クラスター(集団感染)では、島根県の公立高校で起きた寮内での感染拡大などがありました。学校内で感染が広がるケースの報告は多くはありませんが、たくさんの人が共に過ごす場合は感染症が広がりやすいので、引き続き感染予防に努めましょう。



発熱や体調不良は
ありませんか?
毎日検温しよう



手洗い・消毒
こまめに実施



マスクを忘れずに
距離をとって外すなど体調
管理もしっかり

きゅう きゅう 9月9日は救急の日です



毎年9月9日は救急の日です。けが、病気などさまざまな理由で応急手当が必要となったり、救急搬送する場合があります。みなさんも正しい知識を持って、もしもの場合に対応できるようにしましょう。

基本の応急手当～RICE～

ねんざ、打撲などのけがが発生した場合に、けがの悪化を防ぐための基本の手当です。

① REST(安静)

怪我をした部位の悪化を防ぐためにむやみに動かさず安静にします。

② ICE(冷却)

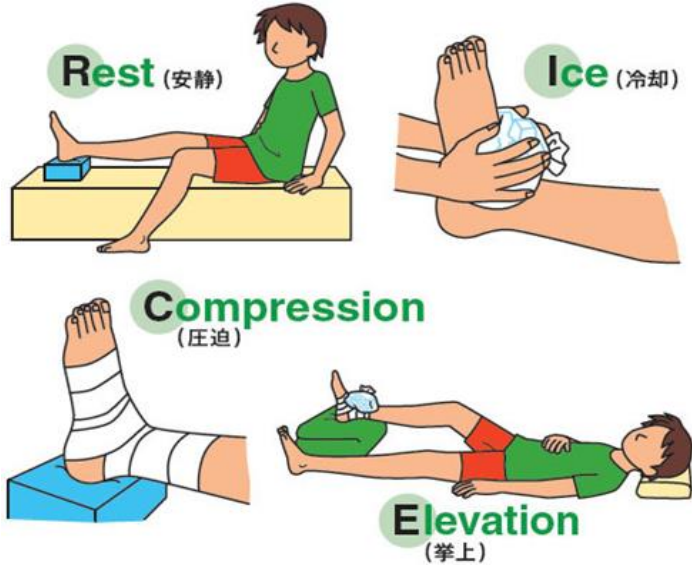
冷やすことで炎症の悪化を防ぎます。

③ COMPRESSION(圧迫)

腫れや炎症の悪化を防ぎます。出血を止めるときにも効果的です。

④ ELEVATION(挙上)

怪我の部位を心臓より高くあげます。血の巡りを悪くして腫れの悪化を防ぎます。



知って役立つ緊急時の対応

緊急時にはとにかく救急車を！

119番通報

落ち着いて、状況と場所を伝えて救急隊の到着を待ちます。電話で救急隊が指示をしてくれるので、落ち着いて指示に従い対応しましょう。



出血をしてしまったら・・・

ちやくせつあっぽくしけつほう 直接圧迫止血法

傷口を直接圧迫して血を止める方法です。感染症を防ぐために直接血に触れないように手袋やビニール袋をつけて、清潔なガーゼなどをあてて圧迫します。

自力で移動できない人を搬送するには・・・

たんかはんそう 担架搬送

2人や4人などの人を集めて搬送します。搬送するときは、足先を進行方向にします。

