

ほけんだより 9月

令和2年 9月 1日
大村高校 保健室

短い夏休みもあっという間に終わり、2学期が始まって10日程が経ちました。まだまだ残暑は続きますが、体調は崩していませんか？引き続き、感染対策と熱中症対策が必要です。マスクをしていると、水分を摂るのを忘れがちですが、こまめな水分補給を心がけましょう。また、運動後は、水やお茶よりも塩分を含んだ水分補給をしましょう。



★健康診断が始まります★

新型コロナウイルス感染症感染対策として延期していた定期健康診断を2学期に実施します。予定は下記の通りです。欠席しないよう、受けてください。



学年	日程	学年	日程
1年	・9月18日(金) 内科検診 ・9月17日(木) 眼科検診 ・9月23日(水) 耳鼻科検診 ・10月14日(水) 歯科検診(1組~4組) ・10月20日(火) 歯科検診(5組~8組)	2年	・9月24日(木) 歯科検診(1組~4組) ・10月7日(水) 歯科検診(5組~8組) ・10月8日(木) 内科検診
		3年	・9月1日(火) 内科検診 ・9月2日(水) 歯科検診(1組~4組) ・9月16日(水) 歯科検診(5組~8組)

*感染対策として、朝からの検温の徹底(発熱者は受診不可)、マスクの着用、検診前の手洗いうがいをお願いします。また、検診時の整列においても、ソーシャルディスタンスを保って待機してください。私語も慎みましょう。検診が終了して、受診が必要な生徒へは、受診勧告書を配布します。

*内科検診では、男子は体操服上下、女子は長袖ジャージと体操服ハーフパンツが必要です。忘れないようにしましょう。

*検診の実施要領を教室掲示しますので、各自で検診場所や流れの確認をお願いします。



★体育祭に向けて★

今年は、9月11日(金)に平日開催となりました。
今週から練習も本格的に始まりました。本番まで、
まだまだ暑い日も続きますので、睡眠不足や
朝食を欠かさないよう、体調を整えて臨んでください。
例年とは違う体育祭になりますが、今できることをできる
範囲で行い、特別な体育祭にしていきたいと思います。



睡眠をしっかりとする



爪を切っておく



こまめに水分補給をする



体調が悪い時は無理をしない



9月9日は
救急の日

＜コロナウイルス感染予防を踏まえた心肺蘇生法

- ☆すべての心肺停止傷病者に感染の疑いがあるものとして対応する
- *倒れている人がマスクをしていたら、外さず胸骨圧迫を開始し、マスクをしていなければ、口と鼻に布をかぶせてから開始。
- *成人の心停止に対しては、人工呼吸を行わずに胸骨圧迫とAEDによる電気ショックを実施。



大村高校のAEDは、保健室ピロティ側出入口と第1体育館の玄関に設置しています。

応急手当

3つのない

動かさない



ケガをしたところは無理に動かそうとせず、安静に

こすらない

目に入ったゴミや、すり傷についた砂はこすらず、水で洗い流そう



あたためない



まずは、冷やす。腫れや内出血をおさえて痛みを軽くしよう

なんだかなあ～

思い当たるものはありませんか？

なんだか体がだるいなあ～



朝ごはん、食べていますか？
抜くとパワーが足りなくなって、頭がぼおっとなったり体がだるくなったりします。しっかり寝て、しっかり食べて1日はじめましょう

なんだかやる気がでないなあ～



心がお疲れモードかも。コロナで生活が変わって、もやもやすることもあるよね。
そんなときは、1人で抱えこまず、保健室に話しかけてください。

・ルールに向こうがわには…

このところ、新型コロナウイルスがきっかけで「ルール」が増えましたね。「マスクをしましょう」「人と人との距離をあげましょう」など。きゅうくつだな、しんどいな、と思うこともありますよね。では、ルールはなんのためにあるのでしょうか？

もし、みんなが自分のことだけを考えて自由に暮らしたら…。きっといろんなトラブルが起こってしまうでしょう。感染を防ぐためのルールは、自分だけでなく家族や友達などお互いを守るために必要なのです。

ルールを守るのはしんどいなと思うことがあるかもしれませんが、でも、ルールに向こうがわには、みんなを守るための工夫がたくさん詰まっているのです。

