

ほけんだより 9月

2021.9.1

泉小中 保健室 福岡

お家の人といっしょに読みましょう

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み中には、新型コロナウイルス感染症が大幅に増加し、感染力の高い「デルタ株」の感染が広がっています。熊本県内でも、感染者が300人を超える日もでており、これまでに経験したことのない感染の拡大がみられています。また、感染者の急増により、県内の医療体制が逼迫し、医療現場への負担も大きくなっています。自分自身が感染しないことや、周りの大切な人に感染させないためにも、一人一人の感染予防がとても重要になってきます。

正しいマスク着用を行い、手洗いや換気、人との距離を保つ（ソーシャルディスタンス）などの基本的な感染予防をこれからも徹底していきましょう。

◇◇ 一人一人ができる、感染予防の対策を知っておこう ◇◇

感染を予防するためには、基本的な感染予防の実施や不要不急の外出の自粛、「3つの密」を避けること等が重要です。

基本的な感染予防として…



ウイルスが付着している手指が目、鼻、口の粘膜に触れることによって感染が起こります。手に付着しているウイルスの数は、流水による15秒の手洗いだけで1/100に、石けんで洗うと1万分の1に減らせます。併せてアルコール消毒も使用すると有効です。学校では、休み時間やトイレの後、給食前や掃除の後などこまめに手洗いをしましょう。

毎朝の検温と健康観察で自分の体調を把握しておきましょう。

発熱等の風邪症状があり、普段と少しでも体調が異なる場合等には登校せず、自宅で休養しましょう。



飛んでくる飛沫に対しての対策や自分が飛沫を飛ばさないためにもマスクを着用することが大事です。また、左のイラストのように顔とマスクの間に隙間があると感染するリスクが上がるため、鼻、頬、あごまでしっかり覆うようにマスクを付けましょう。

◎自分が感染しない、周りの大切な人に感染させないために
これからも感染予防を徹底していきましょう。



「救急」とは、急に大変なことが起こった時にそれを救うことです。特に、急に病気になった人や怪我をした人に応急の手当てをすることをいいます。

学校での怪我の中には、すり傷以外にも捻挫や突き指、打撲などがあります。そのような一般的なけがの応急処置の基本となるのが「RICE」という処置方法です。



Rest (安静)

けがをしたらまずは安静にすることが大切です。無理に動かすと悪化してしまう可能性があります。けがをしたところを動かさないようにしましょう。



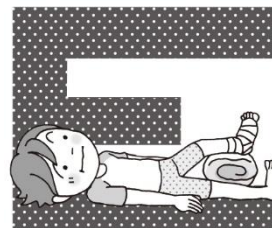
Ice (冷却)

氷や氷水などで冷やします。体温を下げることで血管が収縮して、腫れや内出血、痛みなどを抑えることができます。ただし冷やしすぎると凍傷のリスクがあるので注意しましょう。



Compression (圧迫)

テープや包帯などを巻いて圧迫し、腫れや内出血を最小限に抑えます。圧迫しすぎないように注意しましょう。



Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に保ちます。血液が心臓に向かって流れるので、内出血による腫れを防ぐことができます。

※ひどい腫れや変形、痛みを感じる場合は、早めに病院を受診するようにしてください。

保健室からのお知らせ

保健室から毎月だしている「ほけんだより」や「いずみん大作戦」の月別資料を学校のホームページに載せています。それ以外にも、保健室からのお知らせとして投稿していることもあります。

ぜひ学校のホームページのほうもご覧下さい。

泉小中学校ホームページの QR コードです

