



令和4年9月1日(木)

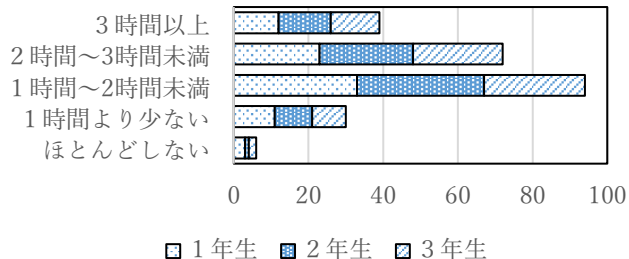
木山中学校 保健室

文責 ●● ●●

2学期が始まりました。今年の夏は、酷暑でしたね。みなさんどのような夏休みを過ごしましたか？最近ようやく朝夕は涼しさも感じられますが、日中は相変わらずの暑さ。校内の工事もあり、不便なことも多いと思います。こまめな手洗い、マスクの着用、教室の換気等、引き続きコロナ対策を行いながら、2学期を楽しみましょう！

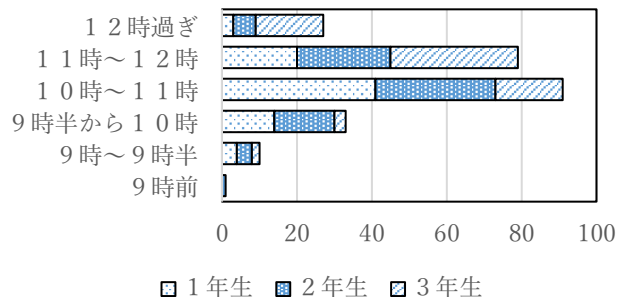
1学期に校内で生活アンケートを実施しました。集計結果の一部を紹介します。学年の課題、木山中の課題が見えてきました。あなたはこの結果を見て、どう思いますか？自分の生活習慣を見直してみましょう。

学校から帰った後電子メディア（携帯やパソコン、タブレット等）を使っていますか？



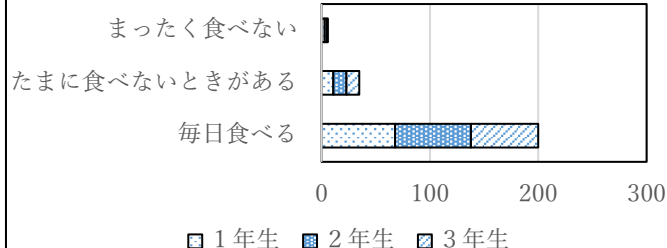
全体の46%の生徒が帰宅後2時間以上、電子メディアを使用していることが分かりました…。家庭でのメディア使用時間は決まっていますか？時間を決めて目にもお休みをあげましょう。

夜は何時ごろ寝ますか？



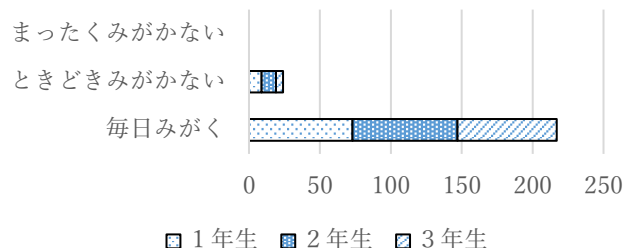
全体の43%の生徒が11時以降に就寝しています。勉強や塾？ゲームやSNSなど？理由は様々だと思いますが、早寝早起きで病気知らずの体づくりをしましょう！

朝ごはんは毎日食べますか？



82%の生徒が毎日朝食を摂って登校し、2%の生徒が全く食べずに登校しています。朝食抜きは、体の抵抗力が落ちて感染症や熱中症のリスクが高まります。食べやすい果物類から食べてみましょう。

夕食後や寝る前に歯をみがきますか？



ほとんどの生徒が毎日の歯みがきをしていますね。むし歯は寝ている間に進んで行きます。むし歯や歯周病予防のためにも食後の歯みがきをしっかりとしましょう。

(裏面もあります)

9月9日は「救急の日」

日常生活でケガをしたとき、部活動でケガをしたとき、自分でできることを正しく知っておくと、自分や友だち、家族の役に立つことができます。いざという時に冷静に動けるように、下の表を見て応急処置を覚えておくといいですね。

また、保健室に来る時は、いつ、どこで、どのようにけがをしたか、教えてください。



友だちがケガをした！どうする！？

あなたの行動で友だちを助けられるかもしれません。正しい応急手当を覚えておきましょう。

！
廊下で友だちとふざけあっていた男子生徒が窓ガラスにぶつかり、腕を切った！
シャツが血に染まっていき、パニック状態に。

◆ 5分以上の圧迫止血を！ ◆

- 傷口を洗い、ハンカチなどを強く押しあてて圧迫し、心臓より高い位置に上げます。
- ガラスが体内に残っている可能性もあるので、必ず病院へ。



手や指、指先など、指先で傷を覆って、感染を防ぐ。

！
柔道の練習中、投げられた生徒が後頭部から落ちた！
一瞬意識をなくしていたが、すぐに立ち上がり、会話も普通にできている。

◆ 絶対に目を離さず様子を見守る ◆

- 後から症状が現れることがあるため、目を離してはいけません。
- 短期間にもう一度頭を打つと、脳に重大な損傷を起こす恐れがあるため、練習は中止に！



頭を打ったら必ず病院へ！

！
授業中に突然、女子生徒が過呼吸を起こした！
「息ができない。死んじゃう」と泣きじゃくり、手足のけいれんも見られる。

◆ ゆっくり呼吸するように促す ◆

- 「大丈夫だよ」とやさしく声をかけて安心させます。
- 息をゆっくり吸い、こらえて、ゆっくり吐ききるように勧め、落ち着くまで見守ります。



過呼吸で死んでしまうのでは、ありません。

！
サッカーの練習中、ボールの奪い合いで足がもつれ、ひとりが転倒した！
「足首が痛いけど大丈夫」とプレーを続けようとしている。

◆ まずは基本の応急手当を！ ◆

- ねんざや骨折の可能性もあるので、プレーを中断して安静に。
- 患部を圧迫固定し、氷嚢などで冷やすと、腫れや内出血を抑え、痛みを和らげられます。



プレーを続けると悪化の危険が！

～保護者の皆様へ～

新型コロナウイルス感染症が猛威をふるっています。引き続き、学校でも感染対策を徹底して行きます。子どもたちの安全・安心のためにお手数をおかけしますが保護者の皆様のご協力をお願いいたします。

① 出席停止の取扱い

本人の陽性が判明した場合や濃厚接触者に特定された場合、発熱等の風邪症状がある場合、ワクチン接種をする当日の早退や翌日副反応による発熱での欠席は、出席停止扱いとなります。

※濃厚接触者の自宅待機期間が7月22日から、最終接触日を0日として5日間に変更となりました。日目と3日目の抗原検査で陰性が確認された場合、最短3日目から解除できるとしています。(濃厚接触者の場合、無料の検査センターの利用はできませんので個人での抗原検査キットの購入となります。)

② 健康観察のお願い

毎朝の検温と体調の確認をお願いします。本人や同居家族に 37.5℃以上の発熱等の風邪症状がある場合は、登校を控えるようにお願いします。

③ 早退のお迎え

生徒の発熱や体調不良がみられた場合は、直ちに早退となります。学校からの連絡がとれるよう、年度初めから、番号や連絡先の変更がある場合は早めに担任の先生への連絡をお願いします。

応急手当は、あくまで「その場での緊急処置」です。正確な診断・治療のために、必ず病院へ

