



ほけんだより

2021年9月6日

ほけんだより9月号～お家の方へ～

自分の心と体を守るお話

稜南中学校保健室

🕒 40日間の夏休みを終え、2学期がスタートしました!!とは言っても、初日から夏休み中よりも暑い猛暑日の連続で、12時頃には熱中症警戒指数が《危険:屋外での活動は禁止》を超えたため、2日間は昼休みの外での活動(遊び)は中止しました。

🕒 さて、夏休み中の子どもたちはいかがだったでしょうか?長引いた大雨、感染症拡大防止のための学校関連活動の中止、不要不急の外出の自粛等により、多くのご家庭が巣ごもり状態の夏休みではなかったでしょうか。後半は快適で自由な生活が続いたため、先週は学校生活の感覚を取り戻すのに精いっぱい生徒が多かった気がします。

🕒 12歳以上のワクチン接種も進み始めています。接種後の副反応は大きな個人差があるようです。副反応と思われる体調不良者が日に日に増えています。我慢して登校している生徒もいました。1日の学校生活を元気に過ごせない状況の場合は、迷わずお休みしてください。(※ワクチン接種後の副反応によるお休みは出席停止の扱いとなります)



「Q助」というアプリを御存じですか?

今年の夏休みは、昨年に増してオンライン研修(Zoom, Teamsなど)にたくさん参加しました。その中の、日本体育大学の救急救命博士の鈴木先生の研修で教わったスマホアプリ「Q助(きゅうすけ)」をご紹介します。



(↑アイコンです)

このアプリは患者の症状を選択していくと、救急搬送が必要なのかどうかを判定してくれる消防庁のアプリです。家庭での時間はもちろん、外出中や部活動中など様々な場面で活用できるアプリです。いざという時に、慌てずに急病者の様子をみたり、判断をするのに便利です。ので、ご活用ください!!

受診報告書の提出をお願いします

1学期に歯科(水色)と眼科(ピンク)の受診報告書を配付しています。夏休み中に受診が済んだ方は学校へ提出してください。受診中の方、未受診の方は済み次第順次ご提出をお願いします。

身体測定、フッ化物洗口を延期します

9月に実施予定していました身体測定(身長、体重)は、警戒レベルが下がるまで見合わせます。また、9月に開始を予定していましたフッ化物洗口も、警戒レベルが下がるまでは見合わせます。

♥♥♥必要なのは勇気!!次に知識!!♥♥♥(裏面もご参考に)

目の前で人が倒れた、交通事故が起こった・・・そんな救急現場に居合わせた人を救急救命用語で『**バイスタンダー**』といいます。日本語に直訳すると傍観者なのですが、行動次第で目の前の命を救えるかもしれません。救急車が到着するまでにかかる時間は平均8.7分です。助かる確率は時間の経過とともに低くなります。AEDや胸骨圧迫などの応急手当てを行えば、助かる可能性は2倍になると言われています。もしも、そんな現場に遭遇したら勇気を持って行動してください!!「救いたい、助かってほしい。」という思いがあれば大丈夫。いざという時のために、応急手当も覚えておくといいですね。

