

2021年9月15日

保健だより 9月

日出学園中学校・高等学校 No.205

2学期が始まり、約2週間が経ちました。道を歩いているとキンモクセイの香りがして、季節が夏から秋に少しずつ移り変わろうとしているのを感じます。季節の変わり目は暑い日もあれば、肌寒い日もあります。体調を崩さないように気候に合わせてセーターやベストで調整しましょう。

緊急事態宣言が9月30日まで延長され、日出学園も短縮6限授業が継続となりました。登校している人も、登校を控えていて自宅でオンライン授業を受けている人も、生活リズムが崩れないように気をつけましょう。特に早寝早起き・栄養バランスの良い食事・適度な運動などの規則正しい生活習慣を心がけて過ごしてください。また全校生徒へ学校からの連絡がいきわたるように定期的に Classi や Google classroom を確認しましょう。

新型コロナウイルス感染症対策強化・徹底を！！

・【検温入力の徹底】

出席者も、公欠・出席停止を含む欠席者も生徒全員が休日も含めて毎朝、検温の入力をしてください。入力できていない人には教員から声をかけ、その場で入力してもらっています。旧フォームへの入力や、誤入力がある場合はデータが反映されませんので、よく確認して入力をしてください。

・【手洗い・アルコール消毒の徹底】

登校後、教室に入る前や、食事前、移動教室への入室前後の手洗い・アルコール消毒など、こまめに呼びかけをしています。

・【欠席理由別集計】

校内の新型コロナウイルス感染状況を速やかに把握するため集計しています。遅刻・欠席をする際は、遅刻欠席連絡フォーム(または電話)から遅刻・欠席理由を学校へ連絡してください。

・【マスク着用の徹底】

基本的には不織布マスクの着用をお願いしています。アレルギーなど理由がありつけられない場合は無理をせず担任まで申し出てください。

・【無理せず登校を控える】

基本的には生徒本人・同居している家族が発熱・咳・咽頭痛・倦怠感などの風邪のような症状がある場合、医師や保健所の指示等でPCR検査や抗原検査を受ける予定・結果待ちの場合、検査結果が陽性だった場合は、登校を控えてください。生徒本人・家族がワクチン接種後に症状が出た場合も同様です。

・【換気・黙食の徹底】

換気は常時行い、食事中は教員監督のもと黙食を行っています。

「もしも」にそなえて、今できることは？

食料品・消耗品の備蓄



おすすめはローリングストック♪
定期的消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

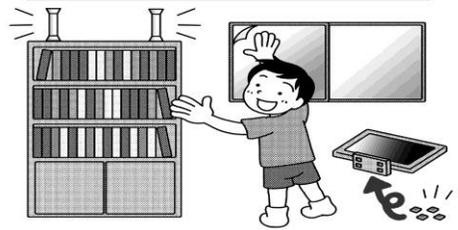
家族会議



ハザードマップの確認



転倒や飛散の防止



9月1日 防災の日

覚えておこう！

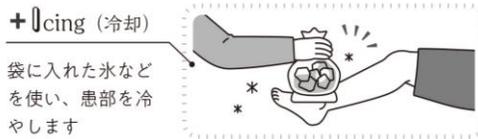
+ 応急手当の RICE +

打撲や捻挫、肉離れなどのケガをしたとき、痛みや腫れを軽くするための応急手当です。



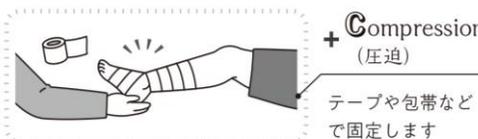
+ Rest (安静)

ケガしたところを動かさないようにします



+ Cooling (冷却)

袋に入れた氷などを使い、患部を冷やします



+ Compression (圧迫)

テープや包帯などで固定します



+ Elevation (挙上)

心臓より高い位置に上げます

正しく応急手当をして
早めに医療機関を受診しましょう

けがや病気…適切な対応のカギは

「状態確認」

保健室で行う応急処置では、迅速かつ正確な判断が大きなポイントです。例えば、身体の痛みなら『どこが』『いつから』『どんなふうに』などの情報をなるべく早く集めたいで判断し、「保健室で休養」「早退」「医療機関へ搬送」などの対応をとります。ここで注目したいのは「問診」、すなわち保健室に来た本人（または付き添いの人）から聴きとる情報が極めて有力な判断材料になるということです。

9月9日 救急の日

多くの場合、自分の身体の状態を最も把握できているのは自分自身です。その様子を、けがや病気の対応にあたる相手にできるだけ正確に、かつわかりやすく伝えることができれば、それだけ回復も早くできます。

まずは予防第一ですが、それでもケガや病気になってしまうことがあるから…その時々自分の状態を知り、伝えることを日頃から少しでも意識してもらえればと思います。



新型コロナウイルス感染症関連でお休みする場合は報告書の提出が必須です。
日出学園中高ホームページよりダウンロードをして登校再開時に提出してください。