

ほけんだより

柏市立田中中学校 保健室だより
令和3年9月号 文責：養護 中原



2学期が始まりました。そろそろ学校生活のリズムに慣れてきたでしょうか？
なかなか収まらないコロナ禍で、生活にも疲れがでてきていることと思います。無理なく学校生活を送ることができるように、帰宅後にはしっかり栄養を摂って、十分に体を休めて翌日に疲れを残さないようにしましょう。引き続き制限の多い中での生活になりますが、落ち着いた生活を送るように心がけて、けがや病気をしないようにしましょう。毎日の検温、こまめな手洗いも忘れずに！！

今月の健康診断について

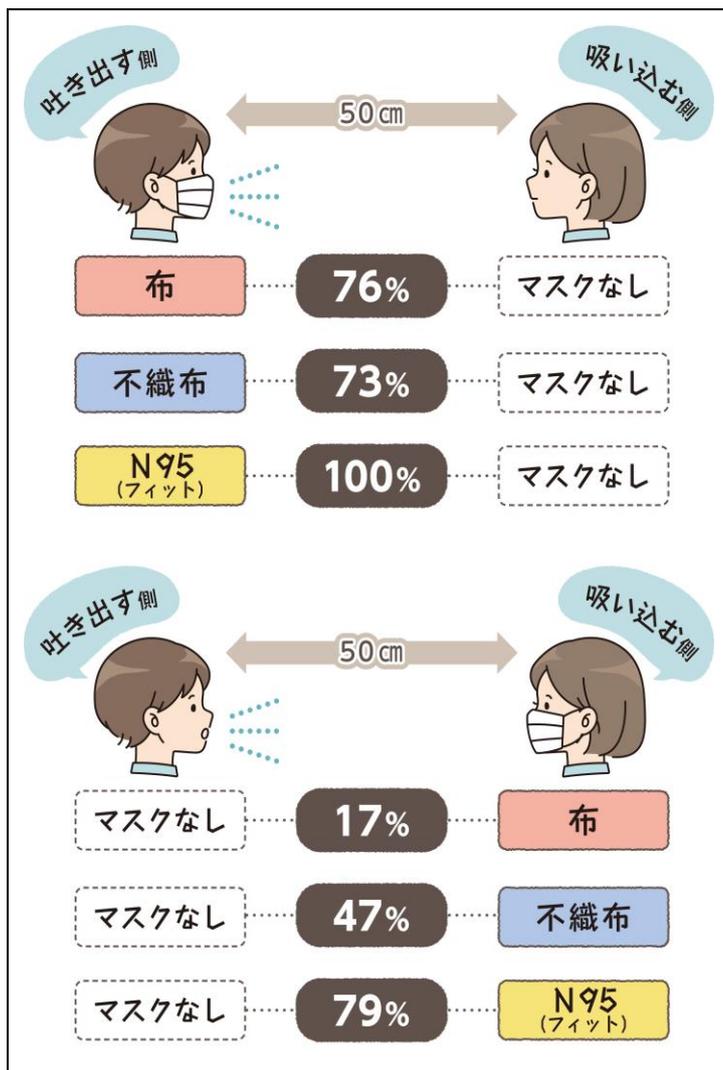


脊柱側弯症一次検診（3Dスコリオ検診） 9月17日（金） 11：00～

- ・1年生全員を対象に、背骨の左右への曲がり具合を調べます。
- ・定期的に検査を受けている人は受診しないので、事前に保健室へ連絡してください。

新型コロナウイルス感染予防について

☺マスクのお話 （学校だよりにも掲載されています。あわせてお読みください。）



・この図は、ある大学の研究室で「マスクの防御効果の実験」を行った結果わかったことです。

上の図は、息を吐き出す人（しゃべる、咳をするなど）がマスクをしている場合です。下の図の息を吐き出す人がマスクをしていない場合と比べると、相手が（吸い込む人）侵入してくるウイルスを防ぐ効果に大きな差が出るようになりました。この実験により、マスクの重要性がわかんと思います。

・お互いの距離も 50 cm と近いですね。2m くらいの距離（ソーシャルディスタンス）をとると更に感染のリスクが少なくなります。

・また、布よりも不織布のマスクの方が防御効果が高いこともわかります。

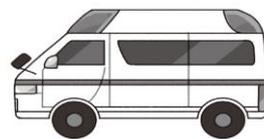
（※N95 とは、主に医療従事者が使用するものなので、参考まで。）



♡マスクはひもを持ってはずして、袋などに入れて捨てましょう。

9月9日は救急の日

～身近な人や自分がけがをした時のために、考えてみよう～



自分でできる! 応急手当 3つのポイント



| | | |
|--|---|---|
|  ① 洗う + すり傷 水道水で傷口の汚れを洗い流す + 目にゴミが入った 水をためた洗面器でまばたきをして洗う |  ② 冷やす + やけど 痛みがなくなるまで流水で冷やす + つきゆび・ねんざ 氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える |  ③ 押さえる + 切り傷 ハンカチなどを当てて止血する + 鼻血 小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める |
|--|---|---|

そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。



- うっかりした**
【例】よそ見しながら教室の戸を閉めたら、友だちの手がはさまった
- ゆだんした**
【例】このくらいなら大丈夫と階段から飛び降りてねんざした
- あわてていた**
【例】遅刻しそうなので自転車のスピードを出していたらカーブで転んだ
- ふざけていた**
【例】そうじ中ボールに乗って遊んでいたら転んで頭を打った
- ルールを守らなかった**
【例】走って廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」なんて言葉もあります。1秒の注意で安全に。



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うえで判断し、「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。



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。