# Higashi's Health



令和2年 8月31日 春日井東高校(保健室)

短い夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ、新型コロナウイルスの感染は収束する気配がありません。自分だけではなく、みんながたくさんの我慢をしています。しんどいな、疲れたな思う時もあるかもしれません。そんな時は誰かと、少しお話をすると楽になるかもしれませんよ。マスク着用で!!

学校生活を送るうえでみんなにお願いです。

- 1. 何かに触れたら、手洗い・手指消毒
  - (放課毎の手洗いがベスト。難しいときは手指消毒だけでもOK)
- 2. 話をするときはマスクをする (予備のマスクも忘れずに持ってきてね)
- 3. お昼ご飯は自分の席で静かに食べる (マスクを着けていないことを忘れないで)
- 4. 3密(密閉・密集・密接)を避ける



全国でたくさんの感染者が報告され、お話をしながらの食事は、感染するリスクが高いことがわかってきました。友達とお話をしながらのお昼ご飯はとても楽しい時間です。でも、ご飯を食べるときは必ずマスクを外します。もし、自分に症状が出ていないだけで罹っていたら・・・。感染を広げてしまうかもしれません。**昼食時のお話は、お昼ご飯を食べ終わってからマスクを着けてしましょう。** 

今、自分ができる感染予防をしっかりとやっていきましょう。

### ~2学期の健康診断の予定~

9月 3日(木) 眼科検診・耳鼻科検診 **間診票記入** 

10月 8日(木) AM

耳鼻科検診(抽出者)

10月20日(火) PM

眼科検診(抽出者)

10月22日(木)

歯科検診①

10月29日(木) AM

歯科検診②

\*歯科検診の対象クラスは、決まり次第連絡します。

検診当日の歯磨きはいつもより丁寧に!





色覚検査(1年生希望者):

随時保健室で行います。呼び出しの紙をもらったら、忘れずに来てください。





これだけはできるようになる

こんなときにするよ

FIES .

すり傷の時は、保健室に 来る前に、できるだけ、傷 口をきれいに洗ってから 来てね。

やけど・・・

す!20分くらい。

すぐに水道水で冷や

△保冷剤・氷(水道水

で冷やせない時。タオ

ルなどに巻いて)

携帯ラジオ

マッチ、ろうそく

×冷えピタ

はじめの一歩 洗う 冷やす

こんなときにするよ

#### すの傷

水道の水で汚れを洗 い落とします



#### 目にゴミが入ったとき

洗面器の水に顔をつ けてまば、い!!! たきをし

氷のうをあてて冷や します。感覚がなく なってき



## **\*##**

水道の水で痛くなく なるま で冷やっな小ろ します

(押さえる

こんなときにするよ 0

## 切り傷

清潔な ガーゼ などを / 2

傷口にあててぎゅっ と押さえます

#### 

小鼻をつ まんで少 しうつむ

口の中が気持ち 悪くなるから、うがい もしようね。

押さえながら、患

部を心臓より上にあ

げるといいよ。

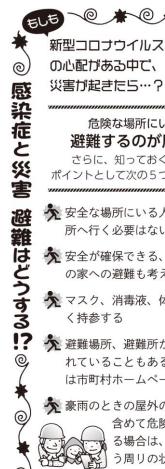
# 非常用持ち出し袋 チェックリスト



ı			
水			マスク
ヘルメット、防災ずきん	TO SO		手指消毒用アルコール
軍手			石けん・ハンドソープ
レインウェア	Too S		ウェットティッシュ
懐中電灯			体温計
予備電池、携帯充電器			
敗急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)			
タオル、ブランケット			
洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉(マウスウォッシュがあると便利)			
<b>〕</b> 食品 (カップ麺、レトルト食品、ビスケット、チョコレートなど最低3日分あると安心!)			
衣類、下着			
紐なしの運動靴		吏い捨	てカイロ

ペン、ノート

防犯ブザ



の心配がある中で、 災害が起きたら…? 危険な場所にいるなら 避難するのが原則です。 さらに、知っておくべき避難の ポイントとして次の5つがあります\*\*。

- 安全な場所にいる人まで、避難場 所へ行く必要はない
- ★ 安全が確保できる、親せき・知人 の家への避難も考える
- マスク、消毒液、体温計はなるべ く持参する
- か 避難場所、避難所が変更・増設さ れていることもあるので、災害時 は市町村ホームページを確認する
- ☆ 豪雨のときの屋外の移動は、車も 含めて危険。車中泊をす る場合は、浸水しないよ う周りの状況を確認する



(a)