

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します。

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みましょう。**

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
問診票記入 |
| 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) | AM
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。

2学期 生活リズムの切り替え

うまくできてる??

こんなことない?

- 朝。できることなら起きたくない → 睡眠をしっかり確保するには何時に寝ればいいのか、ふとんに入る時間を決めよう。
- 朝ごはん? 食欲ない... → 寝る直前までおやつを食べてない? 朝ごはんは、少しずつでも食べるようにしていこう。
- 下痢だ... 便秘だ... → 冷たいものを食べすぎない? 便秘の人は、毎朝、同じ時間にトイレに行ってみよう。
- 夜なのに... ちっとも眠くならない → スマホやゲームは時間を決めてほどほどに。朝、起きた時に太陽の光をあびると、夜には気持ちよく眠くなります。
- なんかぐっすり眠れてない気がする → スマホやゲームをふとんの中に持ち込んでない? 昼間にスポーツをすると、夜ぐっすり眠れます。



9月9日は
救急の日

+++++ これだけはできるようになろう +++++

応急手当 はじめの一步

洗う

こんなときにするよ

すり傷

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

洗面器の水に顔を付けてまばたきをします



冷やす

こんなときにするよ

だぼく

氷のうをあてて冷やします。感覚がなくなってきたら一旦休み



やけど

水道の水で痛くなくなるまで冷やします



押さえる

こんなときにするよ

切り傷

清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅつと押さえます



鼻血

小鼻をつまんで少しづつむきます



押さえながら、患部を心臓より上にあげるといいよ。

口の中が気持ち悪くなるから、うがいもしようね。

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・・・
すぐに水道水で冷やそう！20分くらい。
△保冷剤・氷（水道水で冷やせない時。タオルなどに巻いて）
×冷えピタ

非常用持ち出し袋 チェックリスト



- | | |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ |
| <input type="checkbox"/> レインウェア | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 体温計 |
| <input type="checkbox"/> 予備電池、携帯充電器 | |
| <input type="checkbox"/> 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など） | |
| <input type="checkbox"/> タオル、ブランケット | |
| <input type="checkbox"/> 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 |
| <input type="checkbox"/> 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日分があると安心!) | |
| <input type="checkbox"/> 衣類、下着 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> 紐なしの運動靴 | <input type="checkbox"/> ペン、ノート |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー |
| <input type="checkbox"/> マッチ、ろうそく | |



もしも

感染症と災害 避難はどうする!?

新型コロナウイルスの心配がある中で、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*

- 1. 安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない
- 2. 安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考える
- 3. マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する
- 4. 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
- 5. 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



※内閣府「新型コロナウイルス感染症が収束しない中における災害時の避難について」より

