



保健だより

すこやか

令和3年9月1日
氷見市立西の杜学園
NO. 5

2学期がスタートしました。夏休み中、心にも体にもエネルギーを蓄えることはできましたか。まだまだ暑い日が続きます。睡眠不足や疲れ等は、熱中症を引き起こす要因となるので、普段よりも早めに就寝し、十分な睡眠と朝食をとってから登校しましょう。

身体計測について

〔身長・体重・視力（前期課程）〕

・前期課程



9月7日（火）

※めがねが必要な方は忘れずに持ってきてきましょう。



・後期課程



9月6日（月）の週

※学年ごとに時間を決めて行います。



検査や治療は済みましたか？

むし歯、歯肉炎、内科、耳鼻科等、治療カードのお知らせを受け取った人は、検査や治療は終わりましたか？受診した人は、結果を学校まで提出してください。

コロナウイルス感染症

連日感染報告が聞かれるように、コロナウイルス感染症が流行しています。一人一人ができることをしっかりと実践していきましょう。



①登校時の健康チェック

これからも登校前には体温を測定し、チェックカードに記入します。**発熱等の風邪症状がある場合には、無理をせずに自宅で安静に過ごしてください。**

（「欠席」扱いにはなりません。）

チェックカードは必ず提出しましょう。

感染源を絶つ（うつさない）



②手洗い・手指消毒の徹底

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いや、アルコールで手指の消毒を行います。また、手を拭くためにきれいなハンカチやタオルを持ち歩くようにしましょう。

感染経路を絶つ（うつらない・うつさない）

不織布マスクの方が安全！

布マスクやウレタンマスクは、不織布マスクに比べ、飛沫の吸い込みを予防する効果が低くなります。不織布マスクを装着すると、より安全です。



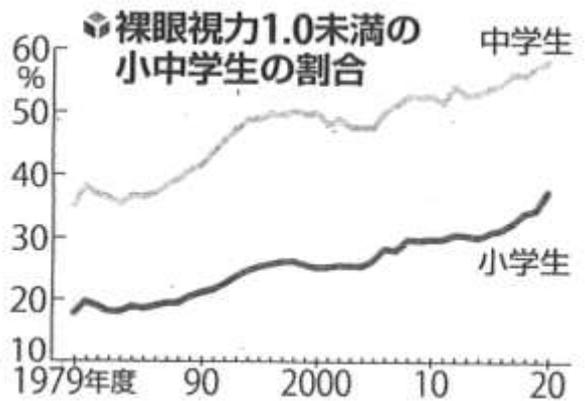
小中「視力 1.0 未満」最多!

総務省によると、スマホでのネット利用率は年々増加しており、昨年8月時点の利用率は、6～12歳が40.6%、13～19歳は81.4%に上った。

また、2020年度の学校保健統計調査の結果では、裸眼視力が1.0未満の小中学生の割合が過去最悪であったことが分かった。文科省は「スマートフォン等のデジタル端末の利用時間の増加が一因では」とみている。

※例年学校保健統計の調査は4～6月に行うが、昨年度はコロナウイルスの影響で調査期間を延長して実施。

<R3.7.29 読売新聞より>



けがの手当の基本はRICE処置



9月9日は
救急の日!

RICE処置は、Rest (安静)、Ice (冷却)、Compression (圧迫)、Elevation (挙上)の頭文字を並べた言葉です。この処置は、筋肉の挫傷・捻挫・骨折等、ほとんどのスポーツ外傷のときに適用できる最初の処置です。

レスト Rest (安静)	アイス Ice (冷却)	コンプレッション Compression (圧迫)	エレベーション Elevation (挙上)
けがをした部位を無理に動かしたり、引っ張ったりすると二次損傷の原因になるので、安静にします。	けがをした部位の冷却は、内出血や腫れを抑えるので、速やかに氷水等で患部を冷やします。ただし、冷やしすぎると凍傷のおそれがあるので注意が必要です。	けがをした部位の圧迫固定は、痛みを和らげ、出血を防ぎます。テーピングや伸縮包帯等で軽く圧迫気味に固定します。	むくみ等による悪化を防ぐため、三角巾等を用いて患部を心臓より高く上げます。足の場合も同様に枕やバッグ等で心臓より高く上げます。

他にも自分でできる手当がありますよ...!



● すりきず
傷口の汚れを水道水で洗い流す。



● きりきず
血が出ているところを清潔なハンカチで押さえる。



● 鼻血
うつぶいて小鼻をぎゅっとつまむ。



● やけど
水道水でよく冷やす。