

保健だより 9月



坂出商業高校
保健室

一人ひとりが気を付けた行動をとりましょう

感染症により行動が制限されたことで、もっと夏休みを楽しみたかったという人もいたと思います。少し感染が落ち着いてきているようにも見えますが、みんなの協力がなくともまた急増してしまいます。引き続き予防を徹底していきましょう。また、長いお休みの後は学校生活に戻るのにいつも以上にしんどいです。何かあれば相談してくださいね。担任の先生へ伝えづらい時は、教育相談や保健室を頼ってみてください。

●手洗いのタイミングを再確認！

外から教室へ入るとき
共有のものを触ったとき
トイレの後
食事の前

清掃の後
咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
体育・部活動の前後

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



●健康状態記録表を毎日記入しましょう

毎朝、登校前に体温の測定と健康観察をし、自分の体の状態を確認しましょう。いつもと違う感じがした場合は無理をせず、自宅で休養し、症状がある場合は早めに受診をしましょう。

【正しい検温の仕方】

- ①脇のくぼみの中央に体温計の先端を下から押し上げるようにはさむ
- ②30度くらいの角度で、脇をしっかりと閉め肘を脇腹に密着させる



上から差し込むと、わきの中心にあたらない



横から差し込むと、先端がでてしまう。



9月9日は救急の日。応急処置を知ろう！

9月もまだまだ暑そうです。熱中症にも気を付けましょう。

また、学校のAEDは「北館2階、被服教室前」「新体育館入口」にあります。

近くで人が倒れた、苦しそうにしている場合は必要になることもあります。

第一発見者は皆さんになることが多いです。覚えておきましょう。

●鼻血の止め方

①うつむいて、小鼻をはさむようにつまみ、ゆっくり口で呼吸をする

10～15分くらいで止血します

②30分経っても出血し続ける場合は病院を受診する

※上を向いたり、ティッシュをつめたりすることは効果がなさそう！



鼻のぷよぷよした所をつまみ、顔に押しあてる

●やけど

①流水で15分以上冷やす 保冷剤でもOK

②十分に冷やしても痛みが強いとき、水膨れができているとき、

皮膚が白や黒に変色しているときは病院を受診する



7つのまちがいをさがそう！

