

9月ほけんだより

大社高校保健部

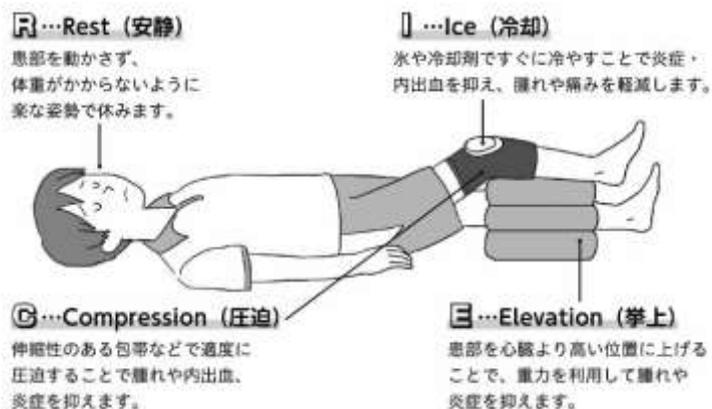


コロナ禍の中で制限が多く、感染症対策を徹底した上での鹿城祭でしたが、無事に開催することができ少し安心しています。しかし、疲れが出て体調を崩している人もいます。新型コロナウイルス感染症の感染者数も全国的に減ってはいますが、まだまだ油断はできません。中間試験前にもなるので、生活リズムを整えて健康管理を行いましょ。

9日が「救急の日」
5日～11日は「救急医療週間」

覚えておこう！～けがをしたときの応急手当～

けがをしたときは、損傷部位の障害を最小限にとどめるために応急処置をおこないます。できる範囲でかまわないので、自分でできる応急処置をしてから、速やかに保健室か必要に応じて医療機関を受診しましょう。



注意



アイシングは冷やしすぎに注意が必要です。(約15～20分が目安) 感覚が鈍くなったら幹部から外し、しばらく時間をおいて再開します。また、圧迫は強さの加減が大切です。たとえば患部が手の場合、それより先の指の感覚や皮膚・爪の色をチェック。しびれや青みが出たらいったん緩めましょう。

新型コロナに関連した内容について調べて、まとめました！

生徒保健委員会では、「感染症対策を意識して健康管理をしよう」というテーマで、学校生活を送る上で気をつけることを考えたので一部紹介したいと思います。

マスクをしよう！



- ・鼻出しマスク×→正しい方法でマスクを着用しましょう。
- ・部活や体育の移動時や更衣のときは、マスクを着用し、運動開始直前まで外さないようにしましょう。運動後も特に何もなければ、速やかに着用しましょう。

手洗いをしよう！

- ・登校後、トイレ前後、食前、掃除後など手洗いをしましょう。
- ・「ももしも亀よ～亀さんよ～♪」を歌いながら手を洗うと、30秒間できます！

昼食中の密を避けよう！

- ・狭いところで向き合って食わずに、距離をとって全員が同じ向きで食べたり、違う向きで食べるなど工夫をしましょう。

その他、今未来手帳を利用した体温管理、回し飲み禁止、ハンカチの貸し借り禁止、換気をするなどの意見ができました。引き続き、学校や家庭でも感染症対策を忘れずに過ごしましょう。

コロナ禍で不安に感じていることはありませんか？

島根県では、新型コロナウイルス感染症の影響により、困難や不安を抱える女性に寄り添ったきめ細かい支援を行うために「島根県女性のつながりサポート相談事業」という取組を行っています。

たとえば、生理用品の入手に困っている人に対する支援として、必要な人に生理用品を学校で配布します。この事業についてのチラシを、女子トイレや保健室前に掲示しているのでまた見てください。