

残暑が厳しい中、「コロナ感染対策」と「熱中症対策」をしながらの2学期がスタートしました。皆さん、心と体の健康状態はいかがでしょう。

夏休みの自由な生活から学校生活への切り替えは大変かもしれませんが、まずは「早めに寝ること」、「朝ごはんをしっかり食べること」を心がけ、心身の調子を整えるようにしてください。水分補給もこまめに行い、熱中症を予防しましょう。



新型コロナウイルス感染対策について

(1) 「健康観察」を忘れずに

- ① 毎朝の健康観察と検温を必ず行い、健康観察カードに忘れず記入してください。
* 発熱やかぜ症状など、体調が悪いときは登校を控えるようにしてください。
- ② 登校後に体調が悪くなった時は、すぐに先生に伝えるようにしてください。

保護者の皆様へ

- * 発熱やかぜ症状の場合は、欠席ではなく「出席停止」の扱いになりますので、朝学校に連絡をする際にその旨をお伝えください。
- * 体調不良等で早退する時は、保護者の方がお迎えに来られない場合でも、必ず電話連絡をしてから帰宅させますので、いつでも確実に連絡が取れる状態にしておいてください。また、勤務先や携帯電話など連絡先が変わった場合は、必ず担任の先生まで連絡してください。

(2) 「換気」を徹底しよう

- * 「エアロゾル感染」については、まだわかっていないこともあります。室内の「換気」は感染予防のためにとっても重要です。
- ① 教室等では、必ず対角の窓やドアを2カ所以上開け、十分な換気をするようにしてください。
- ② エアコンと扇風機を併用して、熱中症にも注意しましょう。



(3) 給食時は「黙食」を守ろう

- * マスクを外す給食の時間は、「飛沫感染」のリスクが高まりますので、「黙食」(食事中はしゃべらない)を守りましょう。どうしても話す必要がある場合は、マスクを着用してからにしましょう。



(4) 手洗い・手指消毒を励行しよう

- * 「接触感染」は、ウイルスが付いた手で目、鼻、口などの粘膜を触ることが主な原因です。外から帰った時、食事の前、トイレの後には必ず石けんで手を洗いましょう。手指のアルコール消毒もこまめに行いましょう。

(5) 困った時、不安な時は誰かに話してみよう

- * コロナ感染の不安、対人関係の不安などで心が不安定になっている人もいます。そんな時は、一人で抱え込まず、信頼できる家族、友だち、先生などにぜひ話してみてください。SNS相談、電話相談などもあります。
- * 保健室にも遠慮なく立ち寄ってみてくださいね。



夜眠れない、イヤなことをされている、やる気が出ないなど…
つらい時はいつでも声をかけてください。
(保健室・増田)

9月9日は「救急の日」です

毎年、体育祭の練習が始まると、けがをする生徒がとても多くなります。体調管理と準備運動をしっかりと、けがを予防しましょう。

けがの応急手当の基本は、次の「R・I・C・E」です。この4つをぜひ覚えておいてください！

- 「R」…Rest (レスト) 安静にする。
- 「I」…Icing (アイシング) 冷やす。
- 「C」…Compression (コンプレッション) 圧迫する。
- 「E」…Elevation (エレベーション) 高く挙げる。

自分でできる

手当でのキホン

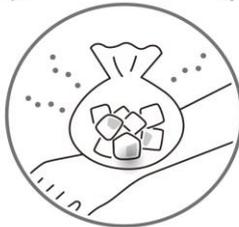


あらい



傷口についた砂や汚れを洗い流す

ひやす



ビニール袋に入れた氷などで冷やす

おさえる



清潔なハンカチなどで傷口をおさえる

ケガ予防 4つのコツ

朝ごはんを食べる

体や脳がエネルギー不足だと、思うように動けません。



しっかり

ウォーミングアップ

体を温め、動かす準備をしましょう。

無理をしない

体調の変化や痛みを感じたら休みましょう。



運動後のケアも忘れずに

ストレッチをして筋肉をほぐし十分な睡眠で体を休めましょう。

気をつけて！

ケガするかも!?



ちょっとした不注意や悪ふざけから、大きなけがにつながる場合があります！安全な行動を心がけましょう。

9月1日は防災の日

9月9日は救急の日

これ、どこにある？



非常口



AED



公衆電話

学校内や自分がよく行く所のどこにあるのかを確認しておきましょう。

- * 長野中学校の「AED」は、
- ① 体育館アリーナ入口
- ② 職員玄関
- の2カ所にあります。