

保健だより 9月

2022.9.8
鬼怒商業高等学校

夏休みモードを

切り替え

まずは「早寝」から

長かった夏休みも終わりましたが、早めに夏休みモードをリセットしたいもの。休みについ気がゆるんで夜ふかしして、朝起きる時間が遅くなって、食事の時間や回数も不規則になっていって…生活のリズムがくずれてしまったまま休みが明け、長い猛暑の影響もあって体調をくずしている人も多いようです。

リズムを立て直すために、まずは早寝早起き。とくに『早寝』ができるように、それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。また、起きる時間は登校時間が基準になります。ギリギリまで寝たい気持ちもわかりますが、少しずつでも余裕をもって起きて、朝食をしっかりとって…学校を中心とした生活に切り替えていきましょう！



感染症対策 できていますか？

検温・体調チェック



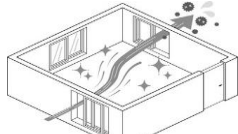
手洗い・アルコール消毒



マスクの着用



こなめな換気



食事の際は黙食



密閉・密集・密接を避ける



生徒の皆さん・保護者の方へお願い

- 登校の際は朝の体調の確認・検温をしてから登校してください。
- のどの違和感、風邪の症状がみられる場合には登校を控え、無理せず自宅で休養してください。
- 欠席をする場合は、必ず保護者の方から学校へご連絡ください。
- ※ 少しでも体調が悪く感じたら自宅で休養しましょう。発熱症状（微熱も）がある場合は、まず医療機関へ連絡してから受診してください。



覚えておこう！救急時基礎知識

応急処置の
合言葉は
PRICES

運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。



Pロテクト
Protect
(保護)
ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

Rレスト (安静)
Rest 楽な姿勢を保つ
Iアイス
Ice (冷却)
氷で患部を冷やす

Cコンプレッション
Compression
(圧迫) 患部を圧迫する



Eエレベーション
Elevation (挙上)
患部を心臓より高い位置に保つ

Sサポート
Support (固定)
もしくは **Stabilization** (安定)
患部を固定して安定させる

緊急！でも正確に！119 救急車の呼び方

- ① 119番にかけ、「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答える
- ② どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきりと簡潔に伝える
- ③ 自分の名前、現在地（近くで目標になりそうな建物なども）、かけている電話の番号を正確に伝える
- ④ 救急車が着くまでにやるべきことなどの指示を受ける
- ⑤ 救急車が着いたら、救急隊員に状況（どんな容体か、それまでの手当て、持病があれば病名など）をくわしく伝える



携帯電話・スマホから通報したときは…

- ・転送される場合があるので、通話がとぎれても切らずに待つ
- ・救急車の目的地がわからなくなることがあるので、現場を離れない
- ・途中で切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- ・通話終了後も、折り返しの着信に備えて電源は切らない

