



9月の保健目標

生活リズムを整えよう

令和3年9月10日 三笠小 保健室

新型コロナウイルス流行のため、分散登校、オンライン学習となり、通常とは違う2学期のスタートに、戸惑っている人も多いと思います。家庭でも、「手洗い・うがい」「外出時はマスクをする」「人混みにはなるべく出かけない」などの基本的な予防をしっかり行うと共に、「早寝・早起き・朝ごはん」で病気に負けない強い体をつくりましょう。また学校でお友達や先生と会えることを楽しみに、今はオンライン学習を頑張ってくださいね！



◆衣服の調節をしよう！………

暑い？ 寒い？ 何を着よう？ ~

9月。暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。お子さんの服選びのポイントは…



汗 対策に下着は必須

汗をかいたままにしておくと
カゼや皮膚炎などの原因になる
ことも。汗を吸う素材のものを選びましょう。

声 かけが学び のチャンス

「これで体のきれいを守ってくれるよ」「少し涼しいから
上着を着ようね」と、理由や必要性をわかりやすく説明して
あげましょう。自分で考えるきっかけになりますよ。

秋 のオシャレは重ね着で

朝晩は急に冷え込むことがあるので、
体調を崩してしまうかもしれません。脱
ぎ着しやすいもので上手に調節を。



◆自分でできるけがの手当ての方法を覚えよう！………

9月9日は救急の日



三笠小のAEDは
体育館を入ってすぐ左側の壁にあり
ます。



自分でできる！ 応急手当 3つのポイント



① 洗う

- すり傷 水道水で傷口の汚れを洗い流す
- 目にゴミが入った 水をためた洗面器でまばたきをして洗う



② 冷やす

- やけど 痛みがなくなるまで流水で冷やす
- つきゆび・ねんざ 氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える



③ 押さえる

- 切り傷 ハンカチなどを当てて止血する
- 鼻血 小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める



救命処置は 迷わず ためらわず

胸骨圧迫をしよう

胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

AEDを使おう

突然の心停止では心室細動と言って、心臓が細かくブルブルふるえていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻します。

始めるのが早いほど、救命率は上がります！

心停止を疑うのは
こんなとき

- 突然倒れた
- 反応がない
- ふだんの呼吸とちがう
(しゃくりあげるような呼吸)



◆新型コロナウイルスについて

くもし、発熱等の心配な症状があったら・・・>

※茨城県HPより

- ・まず、かかりつけ医等の身近な医療機関に電話連絡をした上で受診する。
- ・かかりつけ医がない場合は、受診・相談センターに相談する。(医療機関を案内してもらえる)

※医療機関にかかる際は、受診前に必ず電話相談をし、通院時間を決定してください。

通院時間を厳守し、マスクを着用してください。

◎茨城県新型コロナウイルス感染症受診・相談センター 8時半～22時(土日・祝祭日含む)

029-301-3200

◎潮来保健所 9時～17時(平日のみ) 0299-66-2114

接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として
飛沫感染のほか、接触感染に注意が必要です。

人は、“無意識に”顔を触っています！



そのうち、目、鼻、口などの粘膜は、約44%をしめています。

手洗いの、5つのタイミング



水とハンドソープでウイルスは減らせます！

*ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐと、ウイルスは1万分の1に！(参考文献：森功次他 感染症学雑誌 2006)

首相官邸 HPより

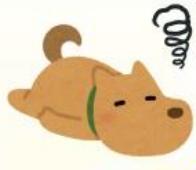
◎ストレスを上手に発散しよう！

新型コロナウイルスのことを考えない日はないのでしょうか。子供も大人も疲れています。「いつもと違う」ときこそ「いつもと同じ」ことを大切にしましょう。食事、休養・睡眠、少しでも体を動かす、家族と話をする等を意識して行ってみてください。

ちよっと疲れていませんか？

気持ち

気分が落ち込む そわそわする 怒りっぽい 何もやる気が起きない



からだ

頭が痛い お腹が痛い 眠れない



いつもの自分と違うところはありませんか？ この他にも「衝動買い」や「暴飲暴食」など・・・。

いつでも、どこでも、“深呼吸”

① 鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って…

② 口からゆっくり6秒かけて息を吐きります

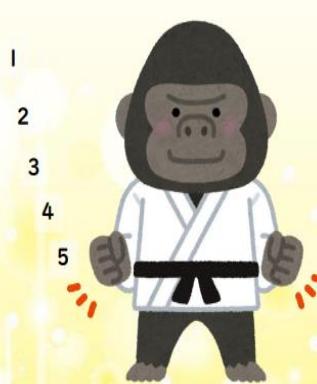


息を吐ききるようなあそびや動作も効果的です

いつでも、どこでも、“手をぎゅー”

① 手をグーにしてぎゅーっとぎって…

② ふっと手の力を抜きます。



手がじんわりあたたかくなってきます

いつでも、どこでも、“肩をぎゅー”

① 肩をぎゅーっと上げて…

② ふっと肩の力を抜きます。



パソコンやスマートフォンでこった肩をほぐしましょう

他のリラクゼーション方法も紹介されています。

参考：国立研究開発法人 国立成育医療研究センターこころの診療部
HP

(<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>)