



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と行うと共に、「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とは…



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。

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。

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。



◆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



自分でできる！ 応急手当 3つのポイント



① 洗う	② 冷やす	③ 押さえる
<ul style="list-style-type: none">＋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	<ul style="list-style-type: none">＋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	<ul style="list-style-type: none">＋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

三笠小のAEDは体育館に入ってすぐ左側の壁にあります。



救命処置は 迷わず ためらわず

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)



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！



◆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。



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・・・。



その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/new/s/2020/20200410.html>