

# ほけんだより 9月

令和4年9月1日  
立川市立立川第二中学校  
校長 山口 聡  
養護教諭 中島 千恵

9月に入り、朝晩は少し過ごしやすい日が増えてきました。夏の疲れが出やすい時期ですので、体調を崩さないように気を付けましょう。

新型コロナウイルス感染症については、心配な日々が続いています。みなさんが安心して過ごせるように、2学期も引き続き一人一人が感染対策を心がけていきましょう。

もう一度確認しよう！

## 新型コロナウイルス感染症対策

- ①登校前 : 自宅で検温と健康観察。健康観察カードに毎日記入し、忘れずに学校へ持参してください。体調が悪い場合は、無理をせず自宅で休養しましょう。(保護者が学校へ欠席の連絡をお願いします。)
- ②登校後 : アルコール消毒をしてから教室へ入ってください。
- ③朝学活 : 担任による健康観察。担任が健康観察カードを回収します。検温を忘れた人は、担任が保健室で検温をします。
- ④授業中 : 可能な範囲で換気の実施。
- ⑤休み時間 : 教室の換気。(教室のドア・窓など2方向以上開けて換気をします。) こまめな手洗い。(毎日、清潔なハンカチやタオルを持参しましょう。)
- ⑥給食 : 手洗いの徹底。アルコール消毒実施。黙食を心がけましょう。
- ⑦昼休み : 校庭で遊んだ生徒は、手洗いをしてから教室へ入りましょう。
- ⑧清掃 : 清掃用具など共用する物の使用前後は、手指のアルコール消毒を徹底してください。
- ⑨家庭で : 家に着いたらすぐに手洗いをしましょう。



### 9月9日は救急の日!

応急手当の基本は  
**RICE**(ライス)



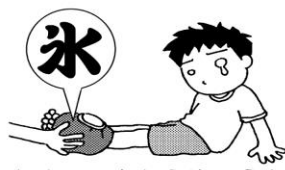
打撲やねんざなどケガをしたときの応急手当は、RICEと言われる次の4点が基本です。素早く正確に行うことで、痛みや腫れ、内出血を抑えるのに役立ちますので、ぜひ覚えておいてください。

**Rest** (レスト) : 安静



無理をしないことが肝心

**Ice** (アイス) : 冷却



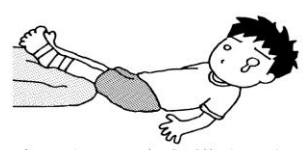
タオルの上から氷のうなどで15分くらい冷やす

**Compression** (コンプレッション) : 圧迫



あまり強く押さえつけ過ぎないように注意

**Elevation** (エレベーション) : 挙上



痛いところを心臓よりも高く保つ

RICEは応急手当です。痛みや腫れが続くようなら、病院を受診してください。

## 保護者の皆様へ

毎朝の検温や健康観察など、新型コロナウイルス感染症対策にご協力いただき、ありがとうございます。お子様が安心して学校生活を送れますよう、引き続き、換気や消毒など感染対策を行ってまいります。

登校後にお子様が学校で発熱等の症状があった場合は、速やかに緊急連絡先に連絡いたします。お手数ですが、必ず連絡がとれますように引き続きご協力をお願いします。連絡後に早退となりますので、ご家庭において経過観察、発熱等が継続する場合はかかりつけ医をご受診ください。また、PCR検査、抗原検査を受けられた際は、学校までお知らせください。よろしくお願いいたします。

※裏面に、「新型コロナウイルス感染症罹患報告書」を載せました。出席停止措置の参考資料とします。陽性が判明しましたら、療養期間終了後に学校にご提出をお願いいたします。本校のHPでも資料をご確認できます。