

ほけんだより 9月

令和3年9月6日
立川市立立川第二中学校
校長 飯田 芳男
養護教諭 宿村 綾子

9月に入り、朝晩は少し肌寒く感じる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。

報道のとおり、コロナの感染状況が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、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)



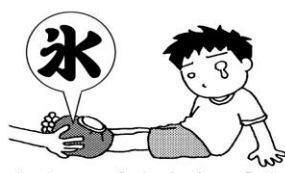
打撲やねんざなどケガをしたときの応急手当は、RICEと言われる次の4点が基本です。素早く正確に行うことで、痛みや腫れ、内出血を抑えるのに役立ちますので、ぜひ覚えておいてください。

Rest (レスト) : 安静



無理をしないことが肝心

Ice (アイス) : 冷却



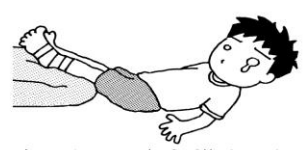
タオルの上から氷のうなどで15分くらい冷やす

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。

お子様が学校で発熱等の症状が見られた場合は、緊急連絡先にご連絡をします。連絡がとれるようにご準備ください。連絡がとれましたら保護者確認の上、自宅へ帰しますので経過観察をお願いします。発熱等が継続する場合は、かかりつけ医へ受診してください。また、PCR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」を載せてあります。出席停止措置の参考資料としますので、陽性が判明しましたら、療養期間終了後に学校へ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。