

## 感染症予防対策を心がけよう！

少しずつ涼しくなってきましたね。この時期は気温の変化が激しく、体調を崩しやすくなります。体調が悪い時は無理をしないで、しっかり睡眠をとって休養を心がけましょう！また、一人一人が自分でできる予防対策を心がけ、みんなで協力して、新型コロナウイルス感染症を予防しましょう！

- ・毎朝、登校前の検温 (毎朝、家庭で体温を計ってきてください。)
- ・正しいマスクの着用 (運動時などは、人との間隔を十分に確保した上で、適宜マスクを外して、熱中症に気を付けましょう)
- ・手指の消毒 (登校時、玄関での手指の消毒に協力をお願いします。)
- ・健康観察記録への記入 (家庭で計ってきた体温と現在の自分の健康状態を記入。)
- ・正しい手洗い (給食前やトイレの後など必要に応じて、石けんでしっかり手を洗いましょう。)
- ・教室の換気 (教室にあるCO2測定器で空気の状態を確認し、休み時間には窓を開けるなど、しっかり換気をしましょう。)

## ♪生活リズム♪をとりもどそう！

夏休みが終わって、生活のリズムを元に戻すのに困っている人も多いようです。

「朝、どうしても起きられない」という声も聞こえてきます。

そんな人は朝起きたらカーテンを開けて部屋を明るくするようにしてみましょう！！

ヒトの体内時計の周期は通常、24時間より長めに設定されていて、起床後、日光を浴びたり、朝食を食べたりすることで、体内時計が早まり、24時間に調整されます。

次のような点に気をつけて生活することで、生活リズムをとりもどそう！



### <保健行事>

月日	時間	対象生徒	内容	備考
9月9日(金)	13:30~	1年生 他学年該当者	脊柱側弯検診	体育着



# 救急カクイズ

## あなたは何問できるかな？

**1** 9月9日は、何の日？



- ①消防の日
- ②救急の日
- ③病院の日

**2** 鼻血の手当てで、正しいのは？



- ①鼻をつまんでうつむく
- ②顔を上に向ける
- ③首の後ろをたたく

**3** やけどの手当てで、まちがっているのは？



- ①水で冷やす
- ②水ぶくれをつぶす
- ③原因になったものを遠ざける

**4** 出血を止めるには？



- ①水で洗い流す
- ②ひもてしぼる
- ③布やガーゼを当てて強く押さえる

**5** AEDは、何のために使うもの？



- ①ひどい出血を止めるため
- ②心臓のけいれんを止めるため
- ③呼吸を助けるため

**6** 救急車を呼ぶときの電話番号は？



- ①110番
- ②117番
- ③119番

**7** スポーツのけがの手当ての基本はRICE。

Rは休ませる、Iは冷やす、Cは圧迫、では、Eは？



- ①Excite (興奮させる)
- ②Elevation (上げる)
- ③Enjoy (楽しむ)

**8** ぶつかって歯が抜けた！抜けた歯はどうする？



- ①捨てる
- ②熱湯で消毒する
- ③牛乳にひたして歯科医へ

**9** 急病人やけが人を見かけたら？



- ①助けを呼び、自分にできる応急手当てをする
- ②見て見ぬふりをする
- ③だれかが助けるのを待つ

8問以上正解のあなた

**1級** 応急手当てに関する知識はバッチリ。実践にも生かしてください。

6問以上正解のあなた

**2級** まちがったところを見直して、正しい知識を身につけましょう。

正解が5問以下のあなた

**3級** この機会に、応急手当ての基本をきちんと覚えておきましょう。