



今年度は、どのような1年でしたか？
大きな怪我や病気をすることなく過ごすことができたでしょうか？
体調を崩したり、怪我をしたり保健室利用の多かった人は、来年度に向けて
自分自身の生活を見直してみましよう。健康な毎日が送れるように、規則正しい生活を送りましよう。

新型コロナウイルス感染症について

現在、国内において新型コロナウイルスに感染した事例が相次いで報告されている中、一人ひとりが感染をできる限り抑えるための行動をとることが重要となっています。

1. 基本的な感染症対策の徹底

- ① 石鹸での手洗いをしっかり行う。
- ② 咳エチケットを守る。
- ③ 人混みの多い場所を避ける。



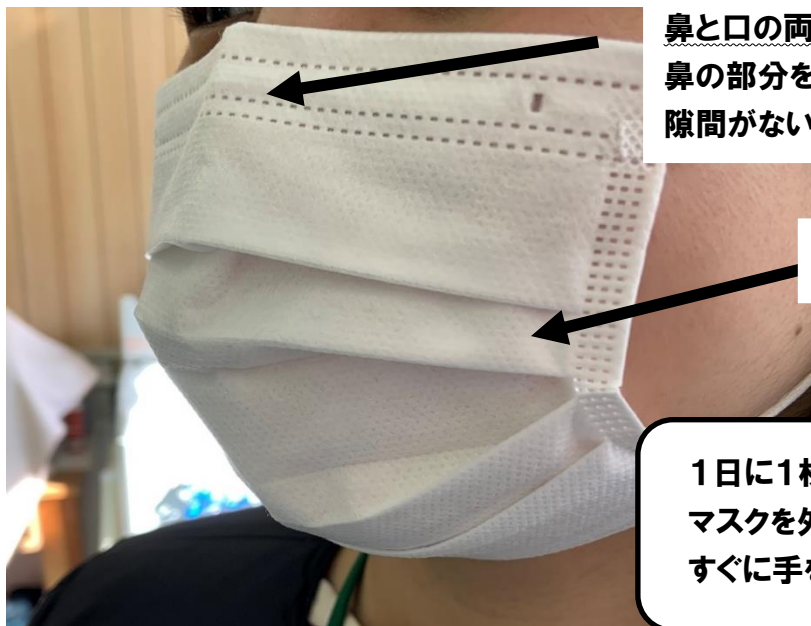
など基本的な感染症対策を徹底してください。

2. 日常の健康管理や発熱等の風邪症状が見られる場合の対応

- ① 免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事を心がけるようにしてください。
- ② 風邪の症状や37.5度以上の熱が4日以上続く場合、強いだるさや息苦しさがある場合は、保健センターに相談し、その指示内容に従ってください。
- ③ 臨時休業中に新型コロナウイルス感染症に罹患した場合は、すぐに学校へ連絡してください。

正しいマスクの着用方法について

マスクの効果を得るためには正しく着用する必要があります。また、顔との隙間がないように顔にフィットするサイズ・形のマスクを選択し、必要に応じてゴムを結ぶなど顔にフィットさせる工夫をしましよう。



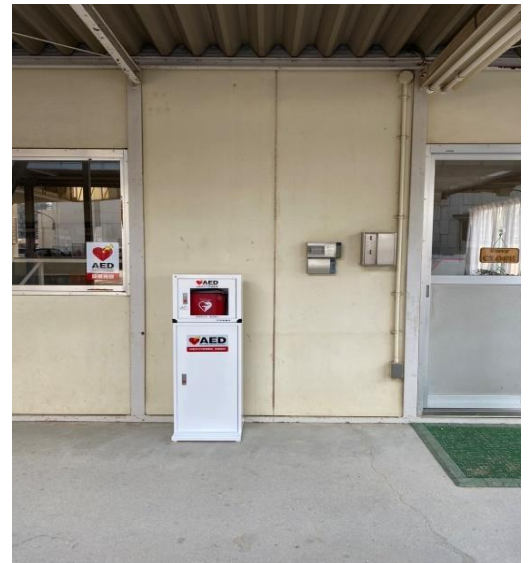
鼻と口の両方を確実に覆うことがポイント。
鼻の部分を押さえてフィットするように調節する。
隙間がないように調節する。

プリーツ（ひだ部分）は下向き。

1日に1枚程度を目安に交換することが大切。
マスクを外す時にウイルスが手に付着しやすいので、
すぐに手を洗いましよう！

誰かが倒れた！そんなときは迷わず準備 AED

校内に2台目のAEDが設置されました。設置場所は、売店の入り口横です。AEDを必要とする緊急事態が発生した場合には、速やかに取りに行きましょう。もう一つのAEDは、体育館入り口に設置してあります。



●AEDを使うのは、どんなとき？

意識がないとき。

呼吸の様子がおかしいとき。

●AEDが必要ないときに使ってしまったら、どうなるの？

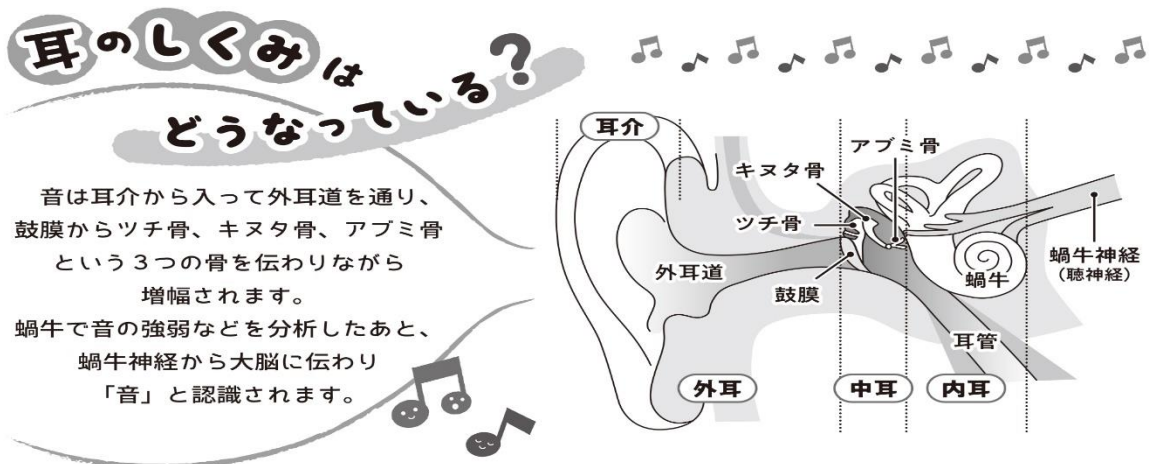
必要ないときは、「電気ショックは必要ありません」というメッセージが流れるので、安心してください。

※「電気ショックは必要ありません」＝「心臓が動いている！回復した！」ではありません。倒れている人に反応がなかったら、必ず胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行ってください。



あ※緊急事態のときは、AEDを使うことになりますが、まずは119番通報とAEDを持ってこることが大切です。また、胸骨圧迫(心臓マッサージ)と並行してAEDを使うようにしましょう！

3月3日は、「耳の日」です



からだと心の健康を見直し、新学期を元気にスタートする準備をしましょう

今年度、あなたは何回保健室を利用しましたか。何度も来室したという人は自分の生活を振り返ってみましょう。夜更かしをしたり、朝寝坊をしたり、食事を抜いたり、手洗いをしなかったり、イライラして物にあたり、喧嘩をしたり…当てはまることはありませんか？年間を振り返って反省するというのも大事ですね。新年度はさらに健康的な生活ができるよう、今のうちに自分のからだや心と、是非向き合ってみましょう。



★担任の先生へ

保健だより（2月号）の配付をお願いします。

保健だよりを活用し、保健指導をお願いします。

お忙しいとは思いますが、配付時に少しでも時間をとっていただき、生徒へ次のことを伝達していただけるとありがたいです。

○左面

長距離走大会当日の心得を読みましょう。

○右面下

心肺蘇生講習を受けたい人は保健室へ行きましょう。