



あらかや 保健だより

新屋高校保健室 NO.5

令和3年8月23日

新型コロナ ウイルスは 夏休み明けこそ 要注意！！

いよいよ2学期がスタートします！補習や部活で忙しかった人、一方で「まだ夏休み気分」という方もいるかもしれませんが、日常のリズムを取り戻し徐々に学校生活モードに切り替えていきましょう！

秋田県内でも県独自の感染警戒レベルが4に引き上げられました（8月11日）。夏季休業明け、学校再開による人流の増加や変異株の流行等により更なる感染拡大が懸念されています。

これから校内体育大会も行われます。これまで以上に感染防止対策を徹底し学校生活を楽しみましょう！

〈校内体育大会に関する注意事項〉

- ① 前日から当日の朝～検温をして体調に不安がある場合は無理をしないようにしましょう
- ・しっかり睡眠をとる。
 - ・朝食は必ずとり、水分補給も忘れずに！
 - ・具合が悪い人は、無理をしない。

②大会当日

▼みんなでみんなを見守ろう！お互いの思いやりで事故を防ごう

- ・調子が悪そうな人には、「だいじょうぶ？」と声をかけよう。
- ・競技が始まる前と終わった後には「水分補給しよう！」と声をかけよう。
- ・疲れてきたら、「ちょっと休もう！」と声をかけ、休憩しよう。

▼熱中症には厳重注意！

筋肉のけいれん・足がつる・頭痛・多量の汗・体のだるさ・吐き気などは熱中症の症状です。

- ・水分補給はこまめに。運動中は、お茶だけでは不十分。スポーツドリンクなども飲みましょう。

▼けがの予防

- ・ストレッチとウォーミングアップ、クールダウンはしっかりと。
- ・爪は短く切っていますか？
- ・保健室に来る前に…擦り傷は水道水で洗い、出血の処理は自分で行います。

捻挫や打撲は冷やすのが基本です。濡らしたタオル等で患部を冷やします。



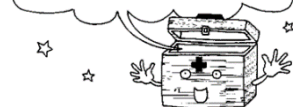
※新型コロナウイルス対策 ⇒裏面もご覧ください

- ・運動を行う際や暑さ指数が高い日には、健康被害が発生するリスクがあるため、十分な感染症対策を行った上でマスクを外しましょう。密にならないように注意！
- ・ペットボトルの回し飲みやタオルの共用は止めましょう。

打撲？ 捻挫？ に RICE 処置！

早い手当が、早い回復につながります！

9月9日
救急の日



Rest (安静)



プレーは中断！
試合中でも授業中でも！

Ice (冷却)



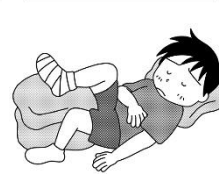
とにかく冷やす！

Compression (圧迫)



しびれない程度に
圧迫固定！

Elevation (挙上)



心臓よりも高く！

《新型コロナウイルス対策を徹底しましょう》

新たな変異株（デルタ株）の感染者数が増加し、置き換わりが進んでいます。デルタ株は感染力が強く、現在の状況では感染者が若年者に広がっています。一人一人の、周囲の人を思いやり感染予防につながる行動をとることが大切です。

ワクチンを済ませた方もいるかもしれませんが、引き続き感染予防対策が必要です。

【留意事項】

- 1 朝など日常的に検温を行い、発熱など風邪症状がある場合は無理をせず静養し、かかりつけ医や「あきた新型コロナ受診相談センター（018-866-7050）」へ相談しましょう。その際は学校にも連絡をお願いします。
※ 新型コロナウイルス感染症の症状の多くは、発熱、頭痛、のどの痛み、咳などの症状が伴います。味覚・嗅覚障害、全身の強いだるさなども認められます。
- 2 かからないために
 - ① 不特定多数の人が集まるところでマスクを外さない。マスクは適切に着けましょう。
 - ・感染は、鼻・のど・目などの粘膜を介して起こります。マスクが外れた・きちんと着けられていなかった際に感染が起きる可能性があります。
 - ・不織布マスクを適切（隙間がないように等）につけることが感染防止には有効なようです。
 - ② 換気の悪い場所を避ける
 - ・教室の窓や戸を、2カ所以上開けて換気をしましょう。
冷房使用中も換気が必要です。1時間に10分1回の換気より、5分2回の換気が効果的です。（ダイキン工業ホームページより）
 - ③ 手洗い・手指消毒をしっかりと行いましょう。
 - ④ 昼食時は引き続き、机を移動せず黙食を心掛けましょう。

2学期も気合いを入れていこう!!



《お知らせ》

今年度の眼科検診を中止としていましたが、実施をする方向となりました。全校のみなさんには、ご迷惑をおかけし大変申し訳ございませんでした。今後、新型コロナウイルス感染症の状況次第で延期になることも予想されますが、年度内には実施したいと考えております。

再度眼科の問診票を記入していただき、チェックがある人、視力がC・Dの人を対象とします。よろしくお祈りします。

日時：10月 8日（金） 2年C～E組、3年生の抽出者
11日（月） 2年A・B組、1年生の抽出者