

9月ほけんだより

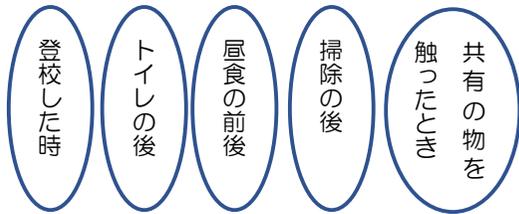
埼玉平成中学・高等学校 保健室 9月6日

夏休みもあっという間に終わり2学期が始まりました。心と体は夏休み気分から切り替えられていますか？上手く切り替えられないと、体がだるかったりやる気がでなかったりします。生活リズム（特に睡眠！昼夜逆転した生活を送っていませんか？）を整えて、元気に学校生活を送りましょう。

引き続き感染症対策の徹底をお願いします。

学校で特に気を付けたいのが手洗いのタイミングとマスクのつけ方です。

～手洗いのタイミング～



昼食後も忘れずに!!

～マスクのつけ方～



×顎が出ている ×鼻が出ている ×外した状態で会話する

保護者の皆様へ 発熱等の症状があるけど、どこの病院に行けばよいか分からない…というときは、「埼玉県指定 診療・検査医療機関検索システム」をご活用ください。お住いの地域から対応している病院を検索することができます。

9月9日は救急の日



「RICE」で応急処置

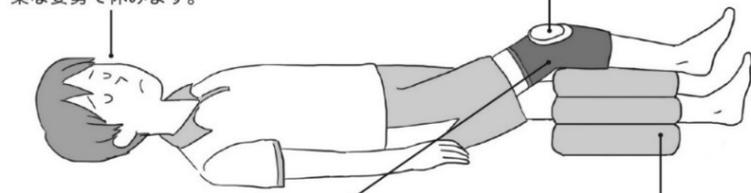
捻挫や骨折をしてしまったかな？というときに自分で応急処置ができるようにしましょう。けがの直後に正しい応急処置をすれば、その後の腫れや痛みの悪化を防ぐことができます。

R...Rest (安静)

患部を動かさず、体重がかからないように楽な姿勢で休みます。

I...Ice (冷却)

氷や冷却剤ですぐに冷やすことで炎症・内出血を抑え、腫れや痛みを軽減します。



C...Compression (圧迫)

伸縮性のある包帯などで適度に圧迫することで腫れや内出血、炎症を抑えます。

E...Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に上げることで、重力を利用して腫れや炎症を抑えます。

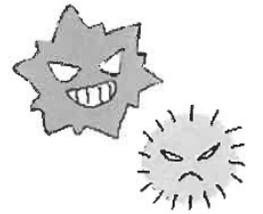
新型コロナウイルス感染症をみんなの力で乗り越えよう!!

3-9 齊藤大起

・最近では「変異株」の流行もみられています。

変異株とは？

- ・ウイルスが流行していく中で少しずつ遺伝子情報が変化していくこと。
- ・感染の広がりがやすさや引き起こされる病気の重さなどが変わることがある。



国内で見つかった変異株の例

7月現在

- ・「N501Y」(イギリス)
- ・「E484K」(南アフリカ、ブラジル、フィリピン)
- ・「N501Y」 両方の変異を持つ。

・変異株にもマスク、消毒、手洗い、うがいは有効です。



うがいをしよう