



令和3年9月1日
鹿児島工業高校保健室

夏休みも終わり2学期がスタートしました。東京オリンピックは見ましたか？沢山の感動とパワーをもらったと思います。一方、8月20日～9月12日まで鹿児島県にも「まん延防止等重点措置」が適用され、鹿児島市、霧島市、始良市が対象区域となりました。8月に感染者が県全体で200人を越える日もあり、せっかくの夏休みも外出が制限され、部活動等の計画も変更となったことと思います。ストレスも溜まりますが、3年生はこれから重要な時期を迎えます。今まで以上に一人ひとりが危機感を持って、全員で「感染予防」に努めて、2学期も元気に楽しく過ごしましょう。

☆☆☆☆新型コロナウイルスに感染しないためにできること☆☆☆☆

☆うがいと手洗い ☆アルコール消毒 ☆マスクをする ☆換気をする ☆食事と睡眠をとる

手を洗うのは手についたウイルスを口に入れないためです！

手洗いのタイミング…各教室から出るとき、実習後、体育授業後、外出後、
トイレ使用後、食事の前後 は必ず手を洗う！！

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



アルコール消毒について

アトピーなど手が荒れやすい人は無理にアルコール消毒する必要はありません。石けんを使った手洗いで十分です。消毒するなら、アルコールジェルがおすすめです。

県内各地で多数のクラスターが発生しています。～クラスターを起こさないためにできること～

- ・マスクを着用しマイクロ飛沫対策を行うこと。 ・食事の際の黙食の徹底
 - ・症状があったらすぐに受診！症状が改善しなかったら再度受診！早期発見がとても大切です。
- ※ ペットボトルの回し飲み、タオルの共有していませんか？心当たりがある人はやめましょう。

♡コロナストレスたまっていませんか？こころの健康も忘れずに♡

☆ゆっくり休憩を取る（寝る前のストレッチおすすめ）

☆外で気分転換する（密を避けながら体を動かそう）

☆大きく深呼吸する（自律神経を調整するよ）

☆好きなものを食べる（※食べたら歯みがき）

☆泣ける映画やお笑い番組を見る（沢山泣いて沢山笑う）☆

ストレスに感じていることをとりあえず紙に書いてみる

（キーワードでも箇条書きでもOK！客観的に振り返られるかも）

☆誰かに相談する（友達、家族、担任、話しやすい先生、もちろん保健室はいつでも大歓迎です♡）



9月9日は救急の日



2学期は大運動会があります。けがを予防することが一番ですが、救急の日を機会に、自分でできる応急手当や本校のAED設置場所について知っておきましょう。



AEDの設置場所は

- ☆伊敷グラウンド
- ☆2号館1F会議室前
- ☆体育科職員室前



覚えておこう / 応急手当の RICE

打撲や捻挫、肉離れなどのケガをしたとき、痛みや腫れを軽くするための応急手当です。

- + Rest (安静)**
ケガしたところを動かさないようにします
- + Iceing (冷却)**
袋に入れた氷などを使い、患部を冷やします
- + Compression (圧迫)**
テープや包帯などで固定します
- + Elevation (挙上)**
心臓より高い位置に上げます

正しく応急手当をして
早めに医療機関を受診しましょう

自分でできる! 応急手当 3つのポイント



- | 1 洗う | 2 冷やす | 3 押さえる |
|---|---|--|
| +すり傷
水道水で傷口の汚れを洗い流す
+目にゴミが入った
水をためた洗面器でまばたきをして洗う | +やけど
痛みがなくなるまで流水で冷やす
+つきゆび・ねんざ
氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える | +切り傷
ハンカチなどを当てて止血する
+鼻血
小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める |

マスク熱中症に注意しよう!

大運動会の練習が始まり熱中症が心配です。マスク着用により熱中症リスクが高まります。熱中症を防ぐために、屋外で人と2m以上離れているときはマスクを外しましょう。また、こまめに水分補給や休養をとりましょう。

保健室からお知らせ

- ☆ 夏休み前に視力・歯科等の結果のお知らせをもらった人で、夏休み中に治療を済ませた人は受診結果を提出してください。
- ☆ 心臓の定期検診を夏休み中に受診した人は、管理指導表を提出してください。
- ☆ 夏休み中に学校管理下（部活動・登下校等）において、ケガをした場合、給付を請求することができます。（病院で支払った費用が1,500円以上の場合）
- ※ 手続きは保健室で行っていますので、各自申し出てください。

熱中症 症状別重症度

- | | | | |
|-------------|---|---------------------------|--|
| I度 | めまいや立ちくらみ
こむら返り
手足のしびれ など | 涼しいところで休ませ、
水分・塩分を補給する | |
| II度 | 吐き気
体がぐったりする
力が入らない など | 衣服をゆるめ、
氷のうなどで体を冷やす | |
| III度 | 全身のけいれん
呼びかけへの反応がおかしい
まっすぐ歩けない など | すぐに
救急車を呼ぶ | |