



健康だより No. 1

鹿児島県立種子島中央高等学校 発行日：令和2年4月15日



進級、そして入学おめでとうございます。

フレッシュな空気を運んでくれる新1年生を迎えて先週からスタートしました。
新しい生活に慣れるには、まず、起床時刻・就寝時刻・学習開始時刻を固定し、
生活のリズムを整えること、あせらず自分のペースを見つけることが大事です。
新型コロナウイルス感染症に十分に用心して健康の維持・増進に努めましょう。



I 感染症にかからないために&



うつさないために 気をつけること

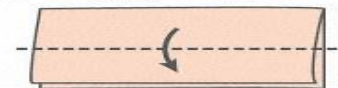


手洗い	換気	3つの密を つくらない 密閉・密集・密接
咳エチケット ※マスクの 装着	抵抗力をつける 生活習慣 睡眠時間の確保・運動・食事	登校前は、必ず 検温・健康観察 ※ 発熱や風邪症状があるときには 自宅で様子をみる

手作りマスクの作り方 ※今回はハンカチ編

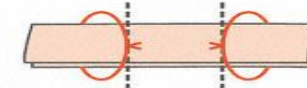
ハンカチマスクの作り方 ※川辺提供の図を基に作成

1. 半分に折ったハンカチを、さらに半分に折る

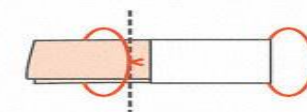


2. 幅3等分の位置に輪っかにしたゴムを左右から通す

Point ヘアゴムや手芸用ゴムがおすすめ!



3. 両端を3等分の位置で折る

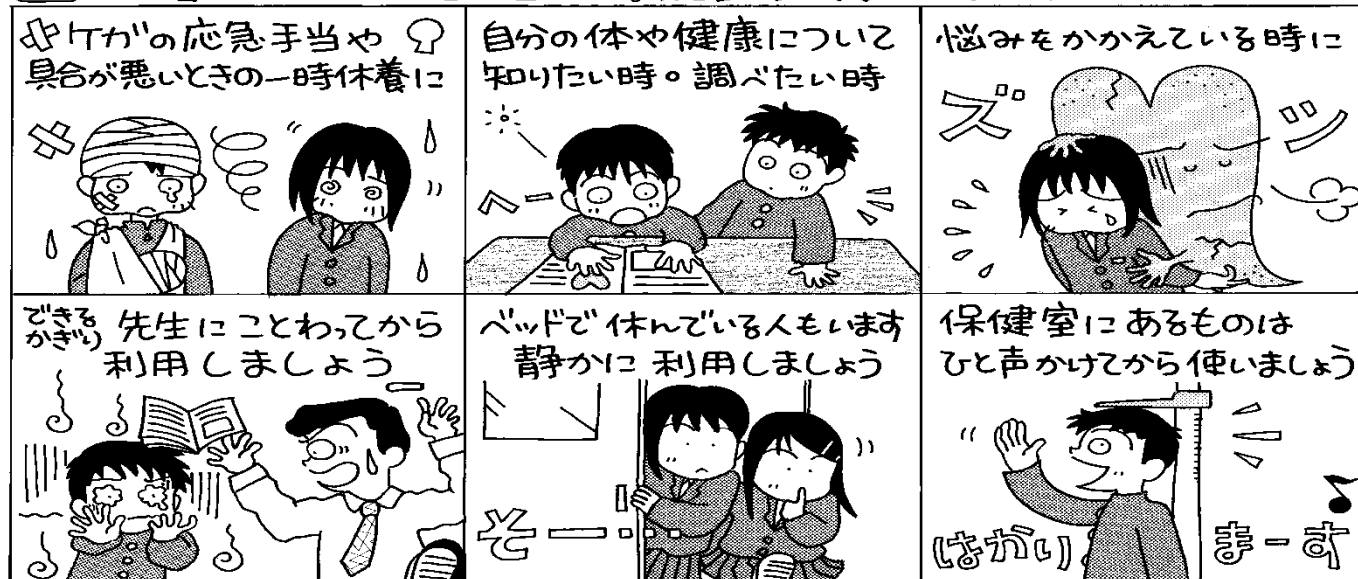


完成



引用：服飾雑貨の企画製造販売「川辺」（東京都新宿区）
文部科学省ホームページも動画が出ています

Ⅱ みんなの保健室 機能と役割を正しく理解して。。。!! ルール・マナーを守って利用してください!!



- (1) 保健室には薬は置いてありません。体調に不安がある場合は、家庭で相談し、使用期限や保存状態に気をつけた上で、頭痛薬や鎮痛剤など普段から飲み慣れている薬を個人で準備しておきましょう。薬の種類や成分によっては、初めて服用する場合にアレルギーが出る場合がありますので友人間で、薬をあげたりもらったりするということのないようにしてください。
- (2) 保健室で応急手当を受ける時に、「いつ」、「どこで」、「何をしていた」（→けがをしたときの行動・最近の生活の様子）、「どうなった」そして、「現在の症状は？」（→どこが・どんなふうに・どのくらい）ということを知る範囲で伝えてください。適切な手当てを行うための重要な情報となります。
- (3) 保健室を利用した場合は、「保健室利用カード」を渡します。利用後に、教科担任と担任に押印してもらい、速やかに保健室に提出してください。
- (4) 保健室でベッド休養できる時間は、原則として1時間です。

Ⅲ 『日本スポーツ振興センター災害共済給付制度』について

学校管理下（登校中や体育・部活動等）でのけがの場合に、請求手続きをすることで給付金がおります。保険診療で、1500円以上の自己負担があれば請求対象になります。災害給付を受けられる権利は、その給付事由が生じた後2年間となっています。手続き書類などは保健室にあります。

災害が発生したら、速やかに担任または部顧問・保健室へ連絡してください。また、書類をもらったまま未提出の場合もありますので、必要な書類が整い次第、提出してください。