



# ほけんだより

No.1

令和2年7月31日(金)  
仙台西高等学校 保健室

新学期開始から2か月が経ち、あっという間に夏季休業を迎えようとしています。勉強、部活動、進路に向けた準備など、皆さんそれぞれやるべきことがたくさんあると思いますので、計画を立てて健康的に過ごしてほしいと思います。

## 夏季休業中も感染症対策を忘れずに・・・

夏季休業中に旅行やオープンキャンパスなどで外出、外泊を考えている生徒は、感染症対策を万全にして行動するようお願いします。

### 外出時の感染症対策

- ① マスクを着用する・暑い日は適宜マスクを外しても構わないがポケットに入れて持ち歩くこと
- ② 室内においてはソーシャルディスタンスを保ちながら行動すること
- ③ 手洗いを徹底する
- ④ 可能な人は除菌シートや手指消毒液を小さなボトルに入れて持ち歩く

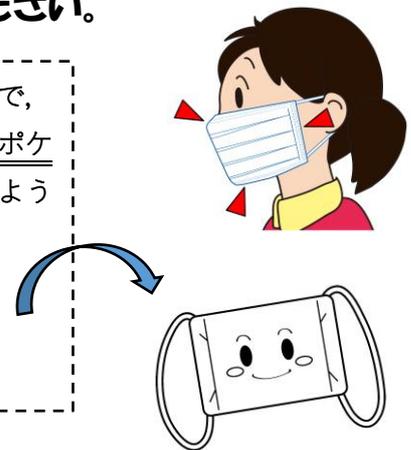
### 保護者の皆様へ

夏期休業中に、お子様やご家族で新型コロナウイルス感染症に感染した、あるいは濃厚接触者になった場合は、速やかに学校へご連絡下さい。なお、開講式数日前から体調不良となり当日まで症状が持続している場合は無理をして登校させず、自宅で休養または受診するようお願いいたします。

本校連絡先 022-244-6151

## 保健室を利用する際は感染予防のためマスクを着用してください。

- \* 感染症流行時期は、保健室で感染症に感染してしまう可能性があるため、マスクを着用してから来室するようお願いします。また、体育の際はポケットやポーチなどに入れておき、いつでもすぐにマスクを着用できるように準備をしておくといいですね。
- \* 保健室からマスクを借りたままの生徒は必ず返却してください！学校から配布された布マスクまたは使い捨てマスク1枚を保健室へ持ってきてください。



## 「健康観察カード」を大切に使用してください。

「健康観察カードをなくしてしまった」という人がいます。このカードには皆さんの毎日の健康情報が書き留められています。万が一、本校で感染症が発生した場合にとっても重要な資料となりますので、絶対になくさないよう、常に家族の目に触れる所に置くなどして管理するようお願いします。

## 保健室からお知らせがあります。

- \* 夏期休業明け8/26(水)に3年生「内科検診」があります。
- \* 1年生の希望者を対象に色覚検査を実施しました。「色覚異常の疑い」があった生徒には検査結果を本人へ配布してあります。
- \* 健康診断結果を随時配布しています。治療が必要な生徒は夏期休業を利用するなどして受診しましょう。なお、「治療勧告書」は保健室へ提出してください。



## お知らせの続き・・・

- \* 日本スポーツ振興センターの手続きに必要な書類は速やかに保健室へ提出してください。事故発生から2年間の期限となっていますが、思い出したときには2年が経ってしまい、給付が受けられなかったという人がいますので早め早めに動きましょう。



## 生徒・保護者の皆様へ 梅雨時期のけが・体調不良 心配です・・・

- \* 自転車通学の際、路面でタイヤが滑り転倒しけがをするといった生徒の来室が増えています。特にマンホールの蓋や側溝にある銀色の蓋の上が大変滑りやすくなっていますので、注意して登校しましょう。
- \* 最近、「寝不足なので寝たい」「具合が悪いけど学校に来た」といった来室する生徒が増えています。寝不足の場合、仮眠目的で保健室を利用することは基本認めません。睡眠時間は自宅で確保しましょう。具合が悪い人【咳、喉痛、鼻水、味覚異常、倦怠感、原因不明の頭痛・腹痛など】については、「出席停止」となります。無理をして登校してもすぐ早退となるケースが多く見られますので、登校はせずに、回復するまで自宅で休養しましょう。
- \* 保健室で休養した場合は、体調回復を第一に考え、その日の部活動は参加できません。自宅できちんと休養してください。
- \* ほけんだより5月号でもお伝えしてありますが、早退方法について改めて確認しておくこと、またお迎えに来られる場合は感染防止のため、速やかに来校していただくようご協力をお願いいたします。

## ～誰にでもできる応急手当の方法を知ろう～

### けがの手当て

- ① けがをしている部位、程度を観察します。
- ② 傷がある場合は傷口を流水で洗い流します。捻挫や打撲による腫れややけど場合は炎症を和らげるために、すぐに流水などで10分以上冷やします。
- ③ 清潔な絆創膏、カーゼ、包帯などで保護します。



### 止血の方法

- ① 出血部位をガーゼやハンカチなどで覆い、直接圧迫します。出血がひどい場合は皮膚科を受診しましょう。
- ② 鼻血は、座って軽く下を向き鼻のくぼみを指でつまみます。可能であれば同時に冷却もします。



### 人が倒れている

- ① 倒れている人を発見したら周囲の大人に助けを求め、同時に救急車の要請、AEDの手配を依頼します。
- ② 倒れている人の腹や胸の動き、呼びかけに応答するかを確認します。
- ③ 意識があるかどうか分からない場合は「意識なし」と判断し胸骨圧迫を始めてください。
- ④ AEDの音声ガイドに従って進めます。「電気ショックの必要なし」の場合も胸骨圧迫を続けてください。



胸の中心を、少なくとも5cm沈むように、1分間に100～120回のテンポで行いましょう！