

ひまわり

9月の保健目標

けがの予防に努めよう

9月の保健行事 予定

- 3日(木) 保健検定(熱中症予防)
- 10日(木) 歯科検診(1. 2年)

小松市内(石川県南部)にコロナウイルスの感染が広がっています。
今一度これまでしてきた予防法を確認し、一人一人がしっかりと予防行動を行いましょう!

1. 毎朝の検温と健康チェックをしっかりと!

- ・いつもより高い熱があったり、体の不調が気になるときは、必ず、先生に伝えましょう

2. 休み時間の換気をしっかりとおこないましょう!

- ・冷房がかかっている場合でも、換気が必要です!
- ・休み時間ごとに5~10分の換気を必ず行いましょう!



3. マスクを忘れずに着用しましょう!

- ・ただし、熱中症予防のため、以下のような時は、マスクをはずしましょう!
 - ・体育や部活動などの運動時
 - ・登下校時(人との距離を保っている時)
 - ・2m以上の距離を保っている時 など
- ・近距離で話すときはマスクが必要ですが、暑くて息苦しい時などは、先生に伝えてください。



4. 石けんでの手洗いをきちんとしましょう!

- ・特に、トイレの後・給食の前は、しっかり洗いましょう!
- ・共有物を触ったときは、そのままの手で目や鼻や口を触らないようにしましょう!



5. 一人一人が密にならないような配慮を!

- ・トイレや手洗い場、更衣室など、混んでいるときは、離れて待つ習慣を!

6. 給食時間は、音楽を楽しみながら、しゃべらず静かに食べましょう!

- ・マスクをはずした会食時に、感染する機会が多いといわれています

体調が悪い時は、自分勝手な判断で登校せず、必ず受診を!

- ・発熱(37.5℃以上)があったとき
 - ・微熱(37.0℃以上)が続くとき
 - ・咳・だるさなど風邪のような症状が続くとき
 - ・味がしない・匂いがしないなど臭覚・味覚に異常があるとき
 - ・いつもと違う体調不良があるとき など
- 受診後は医師の指示にしたがってください。



このような受診や医師の指示による自宅待機は、欠席にならず出席停止になります
*出席停止の時は、保護者の方に「学校感染症の届出書」を記入していただきます

まだまだ残暑がきびしいです！熱中症にも気をつけよう！

分類	症状と周囲の対応		医療機関での分類・処置	
	症状	対処法	病態からみた分類	治療
 I度（軽度）	<ul style="list-style-type: none"> めまい 立ちくらみ 生あくび 大量の発汗 筋肉痛など 	症状が徐々に回復している場合は、応急処置と見守りでOK	<ul style="list-style-type: none"> 熱失神 熱けいれん 	現場での応急処置（冷所での安静、体表冷却、水分と塩分の補給）と見守りで対応
 II度（中等度）	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛 嘔吐 倦怠感 虚脱感 集中力や判断の低下など 	II度の症状が出現したり、I度の症状が改善されない場合は直ちに救急車を呼ぶ	<ul style="list-style-type: none"> 熱疲労 	現場での応急処置を行ったうえで、医療機関の受診が必要
 III度（重症）	意識障害(辻褃の合わないことを言う、刺激を与えていないと目を閉じてしまふ、揺すっても叩いても反応がないなど)	直ちに救急車を呼ぶ	<ul style="list-style-type: none"> 熱射病 	直ちに医療機関での入院加療、場合によっては集中治療が必要

©MedicalNote, Inc.

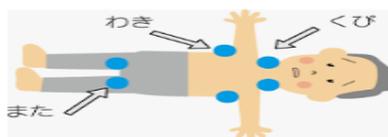
*具合が悪くなった時の対処

〔涼しい環境への避難〕

クーラーが効いている涼しい室内や、風通しのよい日陰など、涼しい場所へ移動しましょう。

〔体温の冷却〕

ベルトなどをゆるめ、体から熱を逃がしやすくします。
 皮膚に霧吹きで水をかけたり、ぬれたタオルを当てて、うちわや扇風機で風を送って体温を下げます。
 冷えたペットボトルや氷のうなどを、首のつけ根や脇の下、太もものつけ根など、太い血管のあるところにあてて冷やすのも有効です。



〔水分・塩分の補給〕

自分で飲める場合は、冷たい水をどんどん飲んでもらいます。大量に汗をかいている場合は塩分の補給のため、経口補水液やスポーツドリンクを飲むとよいでしょう。すぐでない場合は、水1リットルに1～2gの食塩をとかした食塩水でもよいです。（予防でスポーツドリンクを飲むときは、甘すぎるので、2分の1くらいに水で薄めて飲みましょう。）

なお受け応えがおかしい。意識がもうろうとしている場合は救急車を呼んですぐに医療機関へ。
 また、吐き気やおう吐がある場合や頭痛などの症状がなかなか改善しない場合も、点滴での水分・塩分の補給が必要です。すぐ医療機関を受診しましょう。



***裏面にも、コロナ予防と熱中症予防について資料があります。確認しましょう！**