ほけんだより

9月号

登米総合産業高校
保健室

8月27日～9月12日の間、宮城県に「緊急事態宣言」が発令されました。

1・2年生は分散登校による家庭学習と登校日を交互に過ごしていますが、家庭学習日も普段どおりに起きていますか？この時期は夏の疲れが出やすくなるので、「早寝早起き朝ご飯」の基本的な生活習慣がとても大切です。

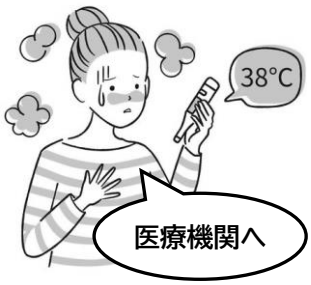
3年生は就職や進学試験に向け、体調管理を意識して過ごしましょう。
自分の健康を守るのは自分です！



再確認！　感染症対策について

1 感染源を絶つ

- ☐ 朝、**必ず検温**する
- ☐ 発熱等の風邪症状がある場合は登校しない
- ☐ 登校後、熱があった場合は早退し、医療機関を受診する



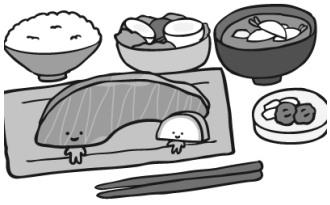
2 感染経路を絶つ

- ☐ こまめに手を洗う
  （食事の前後、トイレ、咳やくしゃみの後など）
- ☐ マスクを着用する
- ☐ こまめに消毒する
  （手指、ドアノブ、手すり、スイッチなど）



3 抵抗力を高める

- ☐ 十分な睡眠
- ☐ バランスの取れた食事
- ☐ 適度な運動



バランスよく食べる

さらに「3つの密」を避ける！

1 **密閉✕** ― 換気の回数が大事！教室内は常に換気する
2 **密集✕** ― ソーシャルディスタンス ・ 向かい合って座らない
3 **密接✕** ― 人と会話をするときは距離を保ち、マスクを着ける



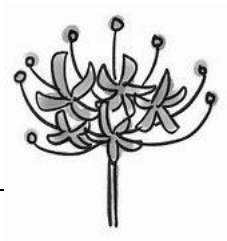
内科検診延期のお知らせ



分散登校に伴い、内科検診が延期になりました。

延期になったクラス		延期になったクラスの内科検診は後日、日程を調整して実施します。
① 8月30日(月)	1年生	
② 9月　1日(水)	2C、2W、3M、3E	

保健室利用状況(7・8月)について



3年女子の利用が飛び抜けています。腹痛や生理痛は体の冷えが大きく影響します。スカート丈、大丈夫ですか？
7月にスポーツ大会があったため、外科の利用も多かったです。

	1年		2年		3年				
	男	女	男	女	男	女	男	女	計
内科	7	8	10	13	17	80	34	101	135
外科	4	3	19	21	13	28	36	52	88
相談他	0	0	0	4	0	1	0	5	5
計	11	11	29	38	30	109	70	158	228

スクールカウンセリングについて



今後のカウンセラー来校日

【日にち】 9月22日(水) ／ 10月6日(水)・13日(水)・20日(水)

【時　間】 3校時 ～ 6校時

カウンセリングは予約制です。希望する人は、担任の先生、SC 担当の穴澤先生(福祉科の先生です)または保健室まで申し出てください。

9月9日は救急の日



自分でできる！ 応急手当 3つのポイント

❶ 洗う

✚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

❷ 冷やす

✚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

❸ 押さえる

✚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

コロナ禍の市民による救急蘇生法について

新型コロナウイルス感染症が流行している状況においては、すべての心停止傷病者に感染の疑いがあるものとして対応します。

1 反応・呼吸を確認する

2 胸骨圧迫のみ行う

3 AEDがあれば使用する



本校のAED設置場所

1 事務室前
2 体育館入口
3 農場管理室