



# すこやか

2021年 9月号  
綾歌中 保健室



夏休みが終わり、2学期がスタートしました。まだまだ、夏休み気分が抜けないという人も、早めに学校生活のリズムに切り替えていきましょう。

## 《新型コロナウイルス感染症について》

現在、全国的な新型コロナウイルス感染症の感染拡大が続いています。香川県独自の警戒レベルは「緊急事態対策期」(8月末現在)となり、最もレベルが高くなっています。また、高松市では「まん延防止等重点措置」がとられています。

この状況では、いつ誰が感染しても不思議ではありません。学校生活は集団の場です。もう一度、自分自身の行動を見直し、健康を守る対策を続けてほしいと思います。



(画像: 香川県公式 HP より)



マスクは、鼻と口を確実に覆い、正しく着用しましょう。また、隙間を作らないために、自分に合ったサイズのマスクを選ぶようにしてください。使用したマスクの表面は、汚染区域です。マスクを外したときは、丁寧な手洗いが必要です！

## 保健室の利用について

発熱やかぜ症状を保健室で確認した場合は、速やかに早退の措置(家庭連絡)を取ります。原則として、保健室休養はできません。(別室で迎えを待つ)

その他の体調不良に関しても、新型コロナウイルス感染症予防の観点から、短時間の保健室休養とし、症状が回復しない場合は、早退となります。

「体調がいつもと違う」と感じた場合は、登校を控え、家庭で休養をしましょう。

※体調の変化に気づくためにも、毎朝の体温測定が大切です。忘れず計測し、記録するようにしてください。

～保護者の皆様へ～

お子さまに発熱やかぜ症状がある場合は、登校はせず、ご家庭で休養をしてください。また、ご家族にかぜ症状等がある場合も、登校を控えるようご協力ください。

発熱時の受診については、地域の身近な医療機関(かかりつけ医など)へ電話相談をしてください。

## ～9月9日は救急の日～

救急とは、急病やけがの応急手当をすることです。大きな病気やけがだけでなく、擦り傷などの手当てでも「救急」のなかまです。まずは、自分がけがをしたときの応急手当をしっかりと覚えて、実行できるようにしておきましょう。



「RICE」(ライス)とは…「安静」、「冷却」、「圧迫」、「挙上」の4つを指します。RICEの処置には、重症化を防ぐだけでなく、早期回復の効果があるとされています。

### R...Rest (安静)

患部を動かさず、体重がかからないように楽な姿勢で休みます。

### I...Ice (冷却)

氷や冷却剤ですぐに冷やすことで炎症・内出血を抑え、腫れや痛みを軽減します。

### C...Compression (圧迫)

伸縮性のある包帯などで適度に圧迫することで腫れや内出血、炎症を抑えます。

### E...Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に上げることで、重力を利用して腫れや炎症を抑えます。

