



警戒を緩めず
検温・手洗い・
マスク・咳エチケット

木もれび

2021.6.22 発行 NO.4
弘前中央高校 保健室

第1回定例テストが終了しました。睡眠不足になった人も多かったと思いますが、疲労回復はできましたか？ いよいよ運動会の準備に入りますが、新型コロナウイルス感染症対策を踏まえ、午前中の開催となります。体調管理に努め、限られた時間を思い切り楽しみましょう。

熱中症・感染症対策を万全に運動会を楽しもう！



感染症対策
ありがとう！

感染症予防対策

①朝の検温・健康観察を忘れずに。

- ・発熱や風邪症状がある場合は自宅で休養してください。
- ・医師から運動を制限されている人は、指示に従い無理をしないこと。

②手洗い・マスクの着用を含む咳エチケットに努めましょう。

- ・競技の前後やトイレの後など手洗いや手指消毒をこまめに行いましょう。
- ・会場に手洗い用石鹸とアルコール消毒液を設置します。
- ・マスク着用時、息苦しさを感じた場合は、2m程の間隔をとりマスクを外して休みましょう。

③密にならないように間隔を空けましょう。

- ・待機場所では隣の人と間隔を空けて座りましょう。

④大声、ハイタッチは禁止です。



手洗い



密集回避



密接回避



熱中症・けが予防対策

①睡眠・休養・朝食をしっかりとりましょう。

- ・睡眠不足や疲労をリセットして、熱中症や事故防止に努めましょう。

②スポーツドリンク・タオル・帽子・うちわ・雨具の準備。

- ・スポーツドリンクや麦茶、水を多めに持参してください。緑茶やコーヒー、紅茶などカフェインを含むものは利尿作用があり脱水を引き起こしやすいので水分補給にはNG。
- ・帽子やタオル等で直射日光から頭部を守り、熱中症予防に努めましょう。
- ・曇空でも油断せず紫外線対策に努める。気候の変動に備え、長袖や雨具の準備を。

③水分補給をこまめに行いましょう。

- ・のどが渇く前に、こまめに水分補給をするのがポイント。

④走る練習・運動前後のストレッチを十分行う。

- ・徒競走、リレーに出る人は、事前に練習し肉離れ予防に努めましょう。
- ・昨年度は運動会当日の朝、リレーの練習で肉離れの生徒が多数出ています。

⑥けがをした場合は、傷口を流水でよく洗ってから救護場所までに来てください。

*運動会でケガをして受診し、医療給付金の申請をする場合は保健室に報告してください。

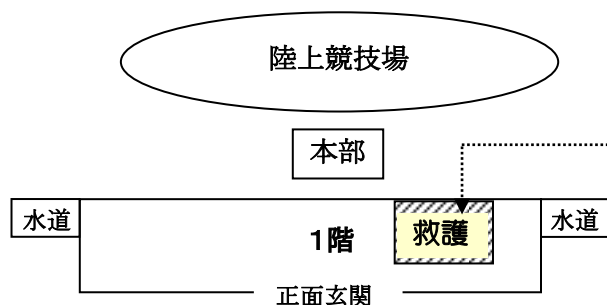
のどの渇きを感じた時、既に脱水は始まっている。



運動会救護場所のお知らせ＜運動公園陸上競技場＞



感染症・熱中症対策のための準備をしています。



お互いを思いやり、安全で楽しい運動会にしましょう！

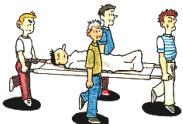
- ①救護場所に、塩飴や食塩を準備します。塩飴1粒に対して水分100ml摂取してください。
- ②各学年の待機場所(2階)にアイシング用の氷を準備します。必要な人は使用してください。
- ③待機場所の階段付近に手指アルコール剤を設置します。
- ④トイレや手洗い場にハンドソープを設置します。
- ⑤体調がよくない場合は、我慢せず、早めに救護場所に来てください。

CHECK! 設置場所の確認を！



A E D ・ 車イス ・ 担架 ・ 製氷機

本校では傷病者が発生した場合に備え救急用具を設置しています！日常的にはあまり意識していないかもしれませんが、誰もが「使う立場」にも「使ってもらう立場」にもなり得る、大切な命をつなぐための道具です。緊急時、迅速な対応で被害が最小限に抑えられるよう設置場所を確認しましょう。

	救急用具	個数	設置場所	使用時の注意点
①	A E D (Automated External Defibrillator : 自動体外式除細動器) 	4	中央棟 1 F エレベーターホール 進路棟 1 F 職員室前廊下 生徒会館 野球部・サッカー部グラウンド	A E D には、診断機能がついていて、必要のないときに電気ショックを与えてしまうことはありません。倒れた人に反応がなかったら、周囲に協力を求め、教員への連絡や A E D の準備をしましょう。
②	車イス 	3	中央棟 1 F 保健室内 中央棟 4 F エレベーターホール 進路棟 1 F 職員室前廊下	背もたれのバックポケットには、傷病者の状態に応じて使用できるように、嘔吐用ビニール袋とタオルが入っています。
③	担架 	4	中央棟 1 F 保健室内 中央棟 4 F エレベーターホール 進路棟 1 F 職員室前廊下 進路棟 3 F 西階段	運搬者は最低 4 人必要です。 進行方向は傷病者の足側から。 格納庫には毛布も入っているので必要に応じて使用してください。
④	製氷機 	2	中央棟 1 F 職員室前給湯室 中央棟 4 F 手洗い場横	飲料用の氷水を作ったり、氷のうを用いる際に使用します。衛生上、必ず氷スcoopを用いて使用してください。使用前は手洗いを忘れずに。
⑤	嘔吐物処理キット 	3	中央棟 1 F 職員室内 事務室内 進路棟 1 F 職員室内	嘔吐物処理に必要なアイテムが入っています。感染予防の観点から、 嘔吐者が出た場合、生徒は勝手に処理せず、近くの先生に連絡し処理をお願いしてください。

学校で歯みがきをする際に気をつけたいこと

新型コロナウイルス感染症を予防するために



※参考文献 日本学校歯科医会「新型コロナウイルス感染予防のための給食後の歯みがきスタイル指導」



今年度の歯科検診結果から、「未処置歯保有者」の割合は昨年度より減少しましたが、「歯列・咬合」、「顎関節」、「歯垢」、「歯肉」の状態が悪化傾向にあります。マスク生活で口呼吸が増えると、自浄作用のある唾液が減少し、プラークが付着しやすくなります。食後の歯磨きなどのセルフケアに加え、歯科医によるクリーニングや定期的な口腔ケアを取り入れて、健康な口内環境を保ちましょう。

健康習慣チェック

保健室前に「生活習慣病予防」のための保健ポスター掲示中!! (作成: 36HR 保健委員)

若い頃からの生活習慣の乱れによって発症すると言われている「生活習慣病」の原因や予防、食事のポイントなどがわかりやすくまとめられています。「健康習慣チェック」も掲示していますので、Aタイプ(バランスのとれた生活習慣)から、Dタイプ(生活習慣がかなり偏っている)までのどれにあてはまるか、まずは自分の健康習慣をチェックしてみましょう!