

ほけんだより 第4号

岐阜清流高等特別支援学校
保健室
R2. 10. 12

新型コロナウイルス感染症対策のために換気をしようと窓を開けると、ひんやりした風が吹く季節になりました。秋は昼と夜の気温差が大きく、急に冷え込むこともあり、体調をくずしやすくなります。バランスのよい食事や十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心がけましょう。

新型コロナウイルス感染症対策・・・まだ続きます



朝の健康チェック

チェック項目に1つでも「有」があると教室には入れません。自宅で休養してください。生徒自身に症状がなくても、家族の方に風邪症状などがある場合も、自宅で休養してください。

学校での体調不良

チェック項目の症状が学校で出てきた場合、別室で少し様子を見ます。治まらなければ、保護者の迎えを依頼します。

リモート対応

スポーツ大会の応援や終業式・始業式などの集会も、リモートで各教室に分かれて行いました。体育館に全校が集まることのないようにしています。

だれでもかかる可能性はあります

感染した人が悪いという雰囲気があると、体調が悪いことを言い出しにくくなり、病院受診が遅れ、感染が広がる可能性があります。感染してしまうことは誰にでも起こりうることです。みんなで思いやりの気持ちを持ちましょう。

消毒の支援員さん

ありがとうございます!

9月中旬より、毎日放課後、地域の方のお二人に来ていただいています。教室やトイレ、階段の手すりなど、みんながよく触るところを消毒してくださっています。見かけたら、お礼を言いましょ。

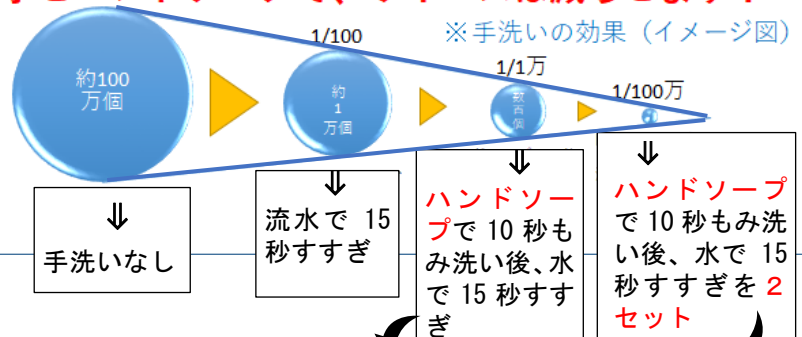
手洗いの効果

丸の大きさは、手についたウイルスの多さを表しています。

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます!

※手洗いの効果 (イメージ図)



水だけで洗うより、石けんで洗った方がずっとウイルスが減ります。

2回くりかえして洗うと、もっとウイルスが減ります。



救急クイズ

①～③の中から正解を選んでください。
あなたはいくつわかりますか？

ケガをしたときは



- ① あおむけに寝る
- ② 首の後ろをたたく
- ③ 下を向いて鼻をつまむ



- ① 氷で冷やす
- ② 傷口をハンカチなどで押さえる
- ③ そのままばんそうこうを貼る



- ① 冷却シートを貼る
- ② すぐに水で冷やす
- ③ アロエをぬる

もしものときは



- ① 軽く肩をたたいて呼びかける
- ② 大きく揺さぶって反応をみる
- ③ 知らないふりをする



- ① 脳を刺激して意識を戻す
- ② 筋肉を刺激して体を動かす
- ③ 心臓のけいれんを止めて動きを戻す



79 95 17 78 72 11: 堀王

スマホの危険

これは、Aさんのスマホです。
この会話のあとAさんは、
友だちとの関係に悩むこと
になってしまいます。
なぜだかわかりますか？

スマホのやりとりで仲間との
関係に困ったことがあれば、
保護者や先生に相談しまし
ょう。



Aさんは、語尾に「?」をつけ
ました。

Bの話、
おもしろくない?

Bさんを傷つけるつもりは
なく、完全なすれ違いでした。

文字だけのやりとりではどう
しても行き違いがあります。
怒りをすぐにぶつせず、ひと
呼吸して考えてください。