

ほけんだより



令和3年9月1日

厚木北高等学校

保健室

2学期が始まりました。コロナウイルス感染者の人数は、東京に次いで神奈川県もとても多いです。長いコロナとの戦いですが、自分と身近にいる大切な人を守るためには引き続き、感染対策を行っていくことが大切です。また、コロナによる制限などでストレスが知らず知らずのうちに溜まっているかもしれません。コロナ禍でもできる気分転換の方法を取り組んでみましょう。

感染対策 取り組んでいますか？

<p>手洗い・マスク 3密回避の徹底</p> <p>何度も聞いている大原則！ 基本は忠実に守りましょう。</p>	<p>毎朝の健康観察</p> <p>毎日検温を忘れずに！ 発熱や体調不良がある場合は、無理せず自宅で休養しましょう。</p> 	<p>こんなとき！ 石けんでこまめに手洗い</p> <p>・登校時・食事の前後 ・トイレ後 ・外から教室に入る時・掃除の後 ・咳、くしゃみ、鼻をかんだ後 ・共用するものに触れた後</p> 	<p>食事中は話さない (会話をするときはマスクをする)</p> <p>対面で食べない</p> <p>飲料・食物 共有しない</p> <p>注意</p> 
<p>登下校時の注意！</p> <p>・公共交通機関は会話を慎む ・寄り道せず、まっすぐ帰る ・登下校中の飲食はしない</p> 	<p>熱中症対策で マスクを外すときは、 十分な距離をとる</p>	<p>不要不急の外出は 控えよう</p> <p>特に、グループでカラオケや食事、友人宅宿泊、ライブハウス等のイベント参加は感染ハイリスク</p>	<p>マスクの予備は、かばんに入れて、持ち歩くようにしましょう！</p> 

心が疲れたら



- ★ 自分の気持ちを家族や友人に話してみる（マスクはしよう）
- ★ ゆっくり深呼吸をしてみる（自律神経が整うよ!）
- ★ 十分な睡眠をとる
- ★ ストレッチをして体をほぐす
- ★ 38～39℃のお風呂に入る（シャワーだけより疲れがとれるよ!）

9月9日は救急の日

いくつ分かるかな? 9のチェック!

ケガをしたときは

1 わっ
鼻血が出た!

- 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

2 いたっ!
血...血がっ

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

3 あっ
あちっ!

- 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

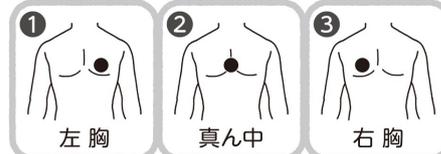
4 倒れている
人を見つけ
たら?

- 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

5 AEDって
何をす
るもの?

- 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

6 胸骨圧迫
するのは
どの辺り?



救急車のごとは

7 呼ぶときは?

- 1 110番
- 2 117番
- 3 119番

8 呼んでから
到着するまで
どれくらい?

- 1 8.7分
- 2 16.2分
- 3 20.3分

9 全国で
約何台ある?

- 1 500台
- 2 3,200台
- 3 6,300台

こたえ 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

9月1日は
防災の日

災害はいつ起こるか
わかりません。
もしものときに備えて
準備をしましょう

本校のAEDの設置場所は
みなさんわかりますか?
どこにあるのか知って
おきましょう!

AEDの設置場所は

1. 体育館入り口
2. 事務室前



なにが必要?

非常用持ち出し袋 チェックリスト



玄関や枕元など、持ち出しやすいところに置きましょう。

- 水
- ヘルメット、防災ずきん
- 軍手
- レインウェア
- 懐中電灯
- 予備電池、携帯充電器
- 救急用品 (ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- タオル、ブランケット
- 洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉



- 食品 (カップ麺、レトルト食品、ビスケット、チョコレートなど最低3日分があると安心!)
- 衣類、下着
- 紐なしの運動靴
- 携帯ラジオ
- マッチ、ろうそく
- 使い捨てカイロ
- ペン、ノート
- 防犯ブザー

感染症対策にも

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計

女子はさらにプラス

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- 中身の見えないゴミ袋



貴重品 (通帳、現金、健康保険証など)
も持っていこう!

マウスウォッシュがあると便利

