

# 健やか



令和5年9月1日  
笠間市立笠間中学校  
保健室

夏休みモードを切り替え、早ね早起き朝ごはんの生活リズムを取り戻していきましょう。予報ではまだまだ暑さが続く見込みです。熱中症対策も油断せず、体を慣らして体調をととのえましょう。

## 9月の保健行事

項目	日時	対象	備考
健康タイム	12日(火)	全学年	けがの予防について
発育測定	4日(月)	1年女子	半そで、ハーフパンツ、はだし *1年生水泳学習 9/4~11
	5日(火)	1年男子	
	7日(木)	2年生	
	15日(金)	3年生	
がん教育講演会	27日(水)	1年生	講師：茨城がん体験談スピーカーカーボン

\*環境衛生検査(学校薬剤師) 9/6(水) 教室等の空気、照度など

## 感染症情報

茨城県感染症情報センターの発表によると、お盆明け以降、新型コロナウイルス感染症の定点当たり報告数は大きく増加しており、今後の流行状況に注意が必要です。インフルエンザは減少傾向とのことですが、過去5年間の平均より14週連続で上回っています。

定められている出席停止日数は下記のとおりです。いずれも、発症日を「0日」として数えます。

### 【新型コロナウイルス感染症】

発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。

(10日間が経過するまでは、ウイルス排出の可能性があるので、不織布マスクを着用)

### 【インフルエンザ】

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで。

体調に留意することや、手洗いで手指を清潔にすること、咳エチケットのマナーを守っていくことが、今後も大切です。咳が続く場合には、受診して治療を受けることや、マスクの着用を適切にお願いします。

## 【週に1回つめを切ろう】

つめの長い人を見かけることがあります。けがをしたり、けがをさせたりして後悔しないよう、短く清潔に保ちましょう。

ひっかく



はがれる

## 脳脊髄液減少(漏出)症について

頭部、頸部(首)、背中などのスポーツ外傷等の後に、脳脊髄液が漏れ出し減少することによって、起立性頭痛(起き上がると痛みが増す頭痛)を起こす疾患に、「脳脊髄液減少(漏出)症」があります。頭痛、頸部痛、めまい、倦怠、不眠、記憶障害などがある時に疑われます。

転倒、打撲などの後に、思い当たる症状がある場合は、医療機関受診を心掛けてください。また、自転車乗車時は必ずヘルメットをかぶりましょう。



【がっこう いばしょ 学校、よく行く場所…AEDはどこにある?】

9月9日は「救急の日」。学校のAEDがどこにあるか、知っていますか?

笠間中は「職員玄関」にあります。学校以外でも、駅やショッピングモール、競技場、コンビニエンスストアなど、様々な場所に設置されています。出かけた際にはチェックしてみましょう。

健康な人でも、心停止は誰にでも起こる可能性があります。5分以上放置すると、脳の機能が失われてしまうので、すみやかに胸骨圧迫をして血液を循環させることが大切です。救急隊が到着するまでの間に、そばに居合わせた人の行動が、命を救います。



- 人が倒れたら、「大丈夫ですか?」と声をかける。
- 協力者を求める。119番通報をする。AEDを持ってきてもらう。
- 呼吸がない場合、わからない場合は、すぐに胸骨圧迫を始める。  
「強く(5cm 沈む位)」「速く(1分間に100~120回)」「絶え間なく」
- AEDが到着したら、電源を入れ、音声メッセージにしたがう。

## 防災の日 ~もし〇〇で地震が起きたら~

学校では、机の下に入り、頭を守る姿勢をとりますが、学校以外の場所ではどうしますか。身を守る行動を確認しよう。

### 登下校など(道路)

倒れやすい自動販売機やブロック塀から離れる。窓ガラスが割れて落ちてくることがあるので、頭を守るようにする。



### お店の中

手荷物で頭を守り、棚やガラス、照明から離れる。出口に人が一斉に押し寄せることがあるので注意。



### 自宅

ドアや窓が開かなくなることがあるため、揺れが収まってきたら出口を確保し、次の揺れや避難に備える。

