



2020年
8・9月号
男鹿海洋高校
保健室

いよいよ2学期がスタートです！みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？「気分はまだ夏休み...」と、ダラダラしがちになりそうなところですが、早くリズムを取り戻し、学校生活モードに切り替えていきましょう！

また、新型コロナウイルスの感染が秋田県内でも少しずつ持続して確認されております。夏休み後、人の活動等が増えることによる感染リスクの増大も予想されます。この後すぐ、校内球技大会も行われます。気を付けながら、学校生活を楽しみましょう！

＜校内球技大会に関する注意事項＞

①前日から当日の朝

- ・しっかり睡眠をとる。
- ・朝食は必ずとり、水分補給も忘れずに！
- ・具合が悪い人は、無理をしない。

②大会当日

▼みんなでみんなを見守ろう！お互いの思いやりで事故を防ごう

- ・調子が悪そうな人には、「だいじょうぶ？」と声をかけよう。
- ・競技が始まる前と終わった後には「水分補給しよう！」と声をかけよう。
- ・疲れてきたら、「ちょっと休もう！」と声をかけ、休憩しよう。

▼熱中症には厳重注意！

筋肉のけいれん・足がつる・頭痛・多量の汗・体のだるさ・吐き気などは熱中症の症状です。

- ・水分補給はこまめに。運動中は、お茶だけでは不十分。スポーツドリンクなども飲もう！

▼けがの予防

- ・ストレッチとウォーミングアップ、クールダウンはしっかりと。
- ・爪は短く切っていますか？
- ・保健室に来る前に…擦り傷は水道水で洗い、出血の処理は自分で行います。
捻挫や打撲は冷やすのが基本です。濡らしたタオルなどで患部を冷やします。



※新型コロナウイルス対策 ⇒裏面もご覧ください

- ・朝、検温結果の確認をして、体調に不安がある場合は無理をしないようにしましょう。
- ・密にならないようにしましょう。
- ・ペットボトルの回し飲みやタオルの共用は止めましょう。



打撲？ 捻挫？ に RICE 処置！

早い手当が、早い回復につながります！

Rest (安静)



プレーは中断！
試合中でも授業中でも！

Ice (冷却)



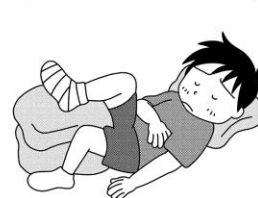
とにかく冷やす！

Compression (圧迫)



しびれない程度に
圧迫固定！

Elevation (挙上)



心臓よりも高く！

2学期も気合いを入れていこう!!

早めに、休みモードから学校モードへ切り替える事が大切です。

夜早く寝て睡眠時間をしっかり確保する、朝バタバタしないように前の日に準備をしておくなど、自分なりの生活リズムを整えていきましょう。



新型コロナウイルス

夏休み明けの学校生活等における注意喚起について 【留意事項】

1 朝など日常的に検温を行い、健康状態に不安がある場合は無理をせず静養しましょう。その際は学校にも連絡をお願いします。

※ 新型コロナウイルス感染症の症状の多くは、発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）、強いだるさ（倦怠感）です。

2 新型コロナウイルスは、飛沫感染と接触感染により感染します。

※ 日常生活の中では、まずは「手洗い」が大切です。登校後や帰宅時、調理の前後、食事前など、こまめに石けんで手を洗いましょう。

※ 咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して、他の方に病気をうつす可能性がありますので、「咳エチケット」をおこなってください。

- 3
- 身体的距離が十分にとれない状況においては、マスクを着用してください。
 - 不特定多数が利用する公共の交通機関や施設、商業施設などにおいては、必ずマスクを着用してください。
 - 教室内の授業では、学習内容に応じていつでもマスクを着用できるように準備をしておいてください。

※ただし、暑さで息苦しい場合は、人と十な距離を確保するなど配慮した上で、マスクを外してもかまいません。

1人で悩んでいませんか？

夏休みが明けて、今までの自由気ままな生活から、規則正しい生活、勉強へのプレッシャー、人間関係の精神的負担など、再度学校生活に適應するために、様々な心身の変化が生じるのがこの時期です。そして、そこには、何かしらの悩みや心配事があっても当然なことなのです。その悩みや心配事が気になって仕方がない、耐えられないほど辛いという人は、お友達や周りにいる先生方に相談してみてください。自分の中だけでため込んでしまうと、ポジティブに考えられなくなり、苦しい気持ちから抜け出せなくなってしまいます。**みなさんは、1人きりではありません！**誰かに「相談する行為」自体が、不安を断ち切ってくれることも多々あるものです。誰に相談すればいいのかわからない、友達には話づらいというときは、保健室の存在を思い出してくださいね。

