



市川市立第四中学校 保健室

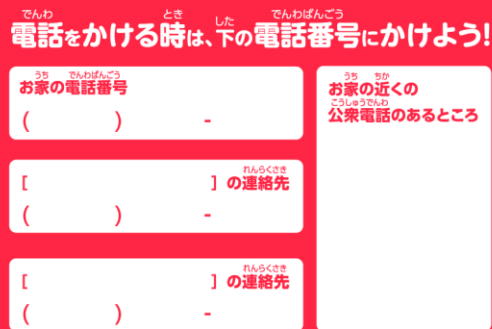
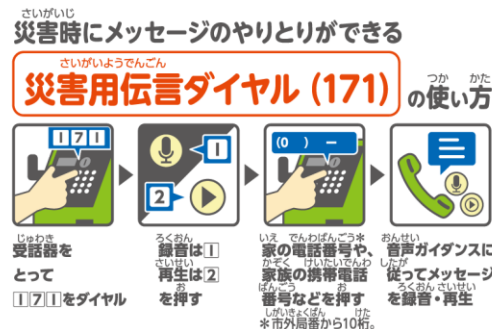
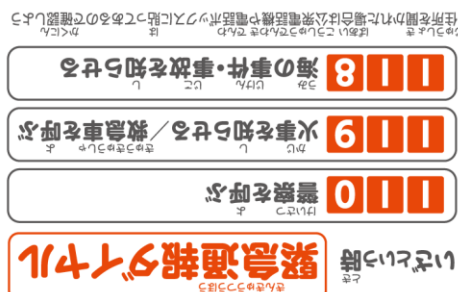
長かった夏休みが終わりましたね。みなさん夏休みは有意義に過ごせましたか？

2学期のはじめは、夏休みののんびりした生活から規則正しい生活に戻すまでつらいですが、これを乗り切ればまた元気が出てきますよ！2学期もスロースタートで行きましょう。ちなみに、9月は3連休が2回もあります。

9月10日は、十五夜。お月見の始まりは、秋の収穫を祝う行事だったとも言われています。満月は毎月あるのに、秋のお月さまだけが特別なのは、そのためなのかもしれません。輝く月を見上げて、あなたなりの「収穫」を祝ってみては？

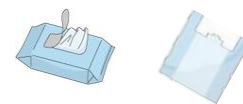
↓ **もしものときのために公衆電話の使い方**
折り曲げるとカードになるよ (携帯電話がつながりにくいとき)

無料！



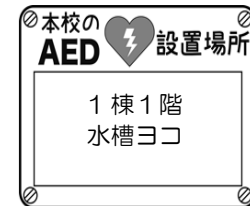
「かけてみよう公衆電話キッズページ」で検索し、公衆電話マップも参考にしてみよう！

9月は防災強化月間

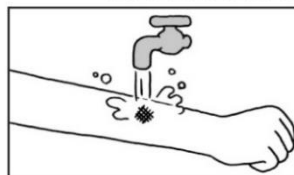


○ 災害時があると便利なもの ○

- ・スーパーのレジ袋（物をいれたり、トイレ代わりになる）
- ・ウェットティッシュ（水がないときに役立つ）
- ・携帯のバッテリー（もう一つ用意してもよい）
- ・サランラップ（皿などにラップをすると洗い物が減る、ねじるとひもになる）… など

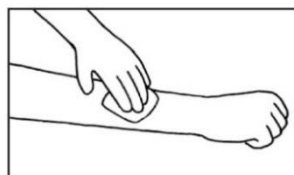


傷の応急手当て



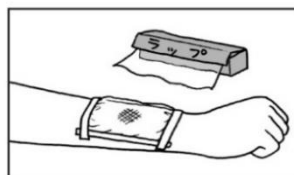
①傷口を水道水できれいに洗います

水道の水で傷口をきれいに洗います。傷についた砂や菌はこれで流れおちるので、消毒はとくに必要がありません。



②血が出ていたら、傷口を押さえて止血します

切り傷などで血がたくさん出ているときは、清潔なガーゼなどで傷口を押さえて止血します。5分ほどたっても血が止まらない場合は、薬をつけたりしないで、病院へ行きましょう。



③傷口をラップでおおい、乾かさないようにします

ラップをぐるぐる巻くか、ラップでおおってテープで固定します。消毒をせず、乾かさないので、傷を治す成分が働きやすくなります。毎日取り替えれば、早く治り、痛みもありません。

応急手当てのあと、病院に行ったほうがよい場合

- 傷口の砂やゴミがきれいに洗えない場合（無理に取り除こうとしてははいけません）
- 止血しても血が止まらない場合
- 傷が化膿（赤くはれている、痛みがある、傷口が熱をもっている）している場合

会話をする = マスクをする、距離をとる

暑い日は、冷房を効かせるため換気がおそろかになり、部屋が密になりやすい環境です。二気も換気やマスクの着用、手洗い、黙食など基本的な感染対策を行い、楽しく学校生活を送りましょう。

☆マスクをはずし、大声で話したり、歌ったりした場合、飛沫の数が10倍以上となり感染リスクが高くなる。

☆コロナは家族などに症状が出た場合、自分は無症状でも感染している可能性が高い。また、症状が出る前2日間が一番感染力が強い。無症状でも、他者にうつしてしまう可能性がある。

☆自分自身や家族などに発熱等の症状がある場合は、登校は控え、ご家庭で様子をみていただきますようご協力をお願いいたします。