



ほけんだより

がつごう
9月号



R3. 9
おおすちゅうがっこう
大洲中学校
やかんがっきゅう
夜間学級

9がつ ほけんもくひょう
9月の保健目標 September's health goals

けがの防止に努めよう

Let's make efforts to prevent injuries.



尽量防止受伤。

楽しかった夏休みも終わってしまいました。気持ちをきりかえて、学校の生活をがんばっていきましょう。

さて、休みが終わって、長い夏休み中にゆったりとした生活リズムで過ごしていた人は、体調をくずしてしまうことがあります。まだまだ、暑い日もありますので、もしばらくは、今までと同じように「熱中症対策」を忘れないで気をぬかずに続けましょう。

かんせんしょうよぼう
感染症予防

をしましょう!! Let's prevent infections diseases!! 予防措施防止感染

■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果) ※出典：豊橋技術科学大学のプレスリリース

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
		不織布	布マスク	ウレタン		
	吐き出し飛沫量 100%	20%	18-34%	50% ^{※2}	80%	90% ^{※2}
	吸い込み飛沫量 100%	30%	55-65% ^{※2}	60-70% ^{※2}	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

※2 豊橋技術科学大学による実験値

マスクの素材 一般的なマスクでは、**不織布マスク**が最も高い効果を持ちます。

With a good mask, non-woven masks have the highest effect. 口罩材料 一般来说, 无纺布口罩是最有效的。

マスクをつける一番の目的は、「自分から他人に、病気をうつさないこと」です。

The main purpose of wearing a mask is to prevent to transfer the illness from yourself to others.

戴口罩的主要目的是为了防止自己将疾病传染给别人!

①、②のときは**必ず学校に電話をしてください。**

①本人や一緒に住む家族の方が**コロナウイルスに感染したとき**

②本人や一緒に住む家族の方が**コロナウイルスの疑いでPCR検査を受けたとき**

さまざまなケガの手当て Treatment for various scratches 如何处理各种伤害

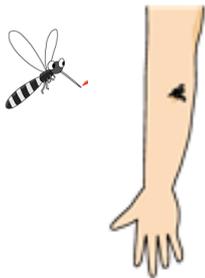


すり傷・切り傷 Scrape · Cut 刮伤和割伤

- ① すぐに傷口やその周辺を水で洗い流す。用水清洗伤口。
Immediately rinse the wound and its surrounding area with water.
- ② 血が出ている場合には、水で洗う。用水清洗，即使在流血。
If blood is bleeding, wash with water.
- ③ 清潔なガーゼやハンカチでおさえる。用干净的纱布或手帕按压。
出血が続くときや、傷口が深い場合は、病院に行くようにしましょう。
Hold with clean gauze. If you continue to bleed or have a deep wound, go to the hospital.

虫さされ Insect bites 昆虫咬伤

蚊にさされた場合は、、、 If you are bitten by a mosquito, 蚊虫叮咬



- ① さされたところを水道水でよく洗って冷やす。用水洗净刺伤，并将其冷却。
Rinse the stabbed area thoroughly with tap water and cool it
- ② 必要に応じて薬をぬりましょう。如果有必要的话，我们就用药吧。
かゆいからといってかくと、悪化することがあります。蚊にさされた後に高熱や頭痛などの症状が出た場合は、病院へ行きましょう。
Apply medicine as needed. It may get worse if you scratched it. If you experience symptoms such as high fever or headache after being bitten by mosquitoes, go to the hospital.

やけど Scald · Burns 燃烧



- ① すぐに流水や氷で、痛みが軽くなるまで冷やします。冷やすことにより、皮ふの深い部分までやけどが進むことをおさえることができます。
在流动的水中冷却该区域，直到疼痛减轻。

Cool the area with running water or ice immediately until the pain lessens. By cooling, you can prevent burns from reaching deep into the skin.

打ぼく・ねんざ Bruises and sprain 瘀伤和扭伤



- ① 氷などで冷やします。用冰块冷却。
You cool with ice.
- ② けがをした部分は無理に動かさず、安静にしましょう。休息。
Do not move the injured part and keep it at rest.

