

# 9月のほけんだより

2022年9月  
神戸第一高等学校 保健室


みなさん、充実した夏休みを過ごすことはできましたか？今日から2学期が始まりました。まだまだ暑さは厳しいですが、生活を「夏休みモード」から「学校モード」に切り替えていきましょう。夏から秋への季節の変わり目で体調を崩しやすい時期なので、より一層健康管理を意識的におこないましょう。

そして、新型コロナウイルス感染症は、依然として猛威をふるい続けている状況です。登校前には、検温などの健康観察をしてください。熱中症対策をおこないながら、不織布マスクの着用や手指消毒、換気などの感染対策を徹底し学校生活を送りましょう。右側に、学校生活で特に注意してほしいことをまとめていますので、改めて自身の行動を見直しましょう。

## Switch! ✨

夏休みモード  
↓  
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。




### 切り替えの3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、*なんだかだるい*  
学校に行きたくない  
ときは…

心が疲れているのかもしれない。ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。




### 夏 ↓ 秋 の 変わりめ に 注意 を

**天気の変わりめ**

まだまだ暑い日が続きますが、雨の日は肌寒く感じることも。



**気温予報をチエックして、  
気温に合った服装を。  
羽織もので上手に調節しましょう。**



**夏 ↓ 秋 の 変わりめ に 注意 を**

**昼と夜の変わりめ**

日中と朝晩の気温差が大きい時期です。



## 9月1日は防災の日

災害に備えて備蓄をしよう



災害で水道が止まることがあるため、ふだんから水や食料の備蓄をしておきましょう。水、カセットこんろ、レトルト食品などを中心に、最低でも3日分の備蓄があるとよいでしょう。

9月1日は“防災の日”です。

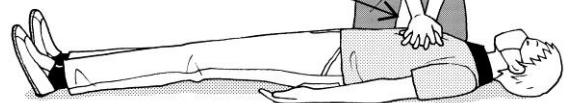
日本は地形や地質などから、地震や台風、津波、豪雨などの災害が発生しやすい国で、これまでもさまざまな災害に見舞われてきました。そのような災害による被害を少なくするために設けられました。1学期の防災訓練で学んだことをこの機会に思い返してみましょう。

## 9月9日は救急の日 ■ コロナ禍の救急救命処置 ■



☆協力者に依頼  
AEDを持ってくる  
119番通報

手の付け根で  
胸の中心を圧迫



胸骨圧迫：  
1分間に100～120回、  
胸から5cmほど沈むように  
押す

感染症が心配されるため、  
人工呼吸は無理にする  
必要はない

呼吸をしていない人を助けるためには、胸骨圧迫とAEDを使用した救命処置が必要です。  
コロナ禍では、マスクをしたままで処置を行い、人工呼吸も無理にする必要はありません。

9月9日は“救急の日”です。

救急医療及び救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的とし設定されました。“もし“あなたの目の前で人が倒れていたらどういう行動をとりますか？この機会に考えてみてもいいかもしれませんね。  
ちなみに…先生たちは毎年、救急救命処置の講習を受けています。今年も7月に、日本赤十字社の方の講習を受け、練習をしました！



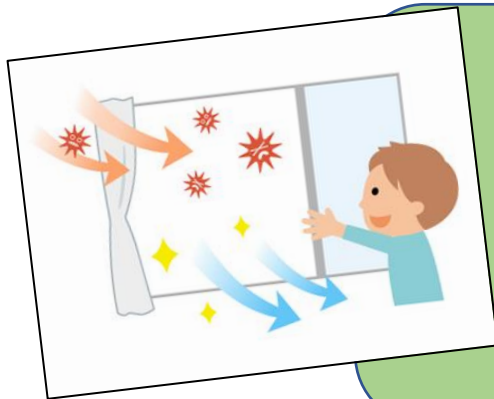
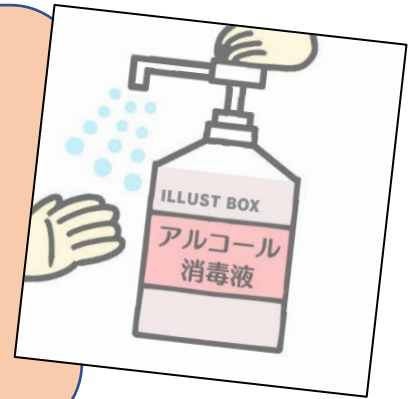


# 感染対策について

## アルコール

授業前・授業後・食事の前

必ず手指消毒をしましょう！！



## 換気

休み時間・昼休み・部活中等

積極的に窓を開けて換気をしましょう！！

## マイペット & ペーパータオル

ドアノブや机など毎日触るところを消毒しましょう。



## マスク

運動時以外はマスクの着用を継続しましょう！！

マスクなしでの会話は NG 2m あけていたら OK



アルコール・マイペットが無くなれば、空容器を保健室まで持ってきてください。

ペーパータオルも保健室に新しいものがあります。

マスクの予備は保健室にはありません。ヒモが切れることも考えて、予備を持ち歩きましょう。