

# ほけんだより 9月号

川口市立元郷中学校 保健室 令和3年9月1日(水)



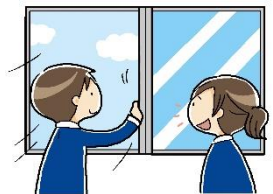
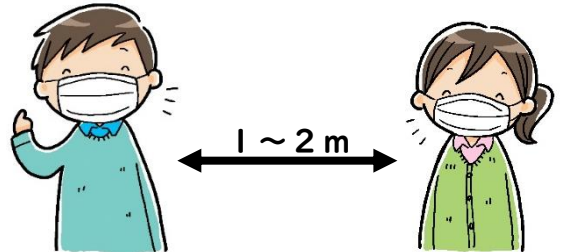
## 2学期が始まりました☺

夏休みはどう過ごしましたか?思い切り遊びにいきたいところをグッとこらえ、家でのんびり過ごしたことだと思います。新型コロナウイルス感染症がさらに急増し、埼玉県では3度目の緊急事態宣言が発令されました。そんな中、2学期がスタートです。感染対策を徹底し、安全に学校生活を送れるよう協力していきましょう!楽しい学校生活のために一人一人にできることがあります!

## 重要事項!!再確認!!

- ①毎日健康観察を出す。
  - ②マスクをつける。
  - ③こまめに石けんで手を洗う。または消毒する。
  - ④3密を避ける。(手をのばして触れない距離、窓を開ける、大声を出さない)
  - ⑤本人または家族が体調不良のときは無理せず休む。
  - ⑥本人または家族がPCR検査を受けるときは休む。
- (家族が検査するとわかった時点でご連絡ください。その時点で早退、出席停止扱いになります。)

氏名	性別	年齢	体温	脈拍	呼吸数	血圧	酸素飽和度	症状	備考
山田 太郎	男	12	36.5	70	18	110/70	98		
山田 太郎	男	12	36.5	70	18	110/70	98		
山田 太郎	男	12	36.5	70	18	110/70	98		
山田 太郎	男	12	36.5	70	18	110/70	98		
山田 太郎	男	12	36.5	70	18	110/70	98		
山田 太郎	男	12	36.5	70	18	110/70	98		
山田 太郎	男	12	36.5	70	18	110/70	98		
山田 太郎	男	12	36.5	70	18	110/70	98		
山田 太郎	男	12	36.5	70	18	110/70	98		
山田 太郎	男	12	36.5	70	18	110/70	98		



## ご連絡ください

本人または家族が体調不良、またはPCR検査を受けるために休む。  
ワクチン接種のため休む。または副作用の症状がひどいため休む。  
生徒本人がPCR検査の結果「陽性」だった。

元郷中学校  
048-222-4143

「陽性」の連絡は速やかにお願いします。  
もし、休日や時間外で学校に電話が繋がらなかった場合

- 「川口市 学校保健課」で検索
- 「学校保健課/川口市ホームページ」
- 課からのお知らせ「新型コロナウイルス感染症陽性者連絡フォームについて」
- 「新型コロナウイルス感染症陽性者連絡用フォームリンク」
- 「<https://logoform.jp/form/zRQD/6844>」へ入力、送信してください。

# 9月9日は「救急の日」 ケガの予防や応急手当をおぼえよう

## 1 ケガの予防

### ストレッチとは

筋肉や関節を伸ばす運動です。柔軟性の改善やケガの予防のほか、疲労回復などの効果があるとされています。なお、ストレッチには大きく分けて次の2種類があります。

#### 動的ストレッチ



腕や足などをいろいろな方向に動かして関節の可動域を広げるストレッチ

ゆっくり開始し、徐々に動作を大きくしていくようにする

運動の前に行うとよい(ウォーミングアップとして)

#### 静的ストレッチ



反動をつけずにゆっくりと筋肉を伸ばしていくストレッチ

無理をせず気持ちよいと感じる範囲で行う

呼吸は止めないようにする

運動の後に行うとよい(クールダウンとして)

### けがをしやすいのは、どんなとき？

#### クツはきちんと履こう！

こんなはき方は



かかとをふんでいる



ひもをゆるめている

つかれている



いそいでいる



イライラしている



ぼーっとしている



### ケガのもと！

いつもより体を動かさない夏休みだったので、きっと体がなまっていると思われます。さらに、まだ熱中症の危険もあります。生活習慣を見直して、体調を整え、運動前にはしっかりとストレッチを行い、軽く汗をかく運動から徐々に強度を上げていくようにしましょう。

## 2 ケガの応急手当

### すり傷・切り傷

…水道水で洗い、砂や石、汚れを落とす。



### 突き指・捻挫・打撲・やけど

…流水や氷のう、保冷剤で冷やす。



### 傷の手当て・ポイントは？ はりっぱなし、NG！



ばんそうこうは こまめにとりかえて傷口は 毎日きれいに 洗いましょう