令和４年８月３１日

保健だより　Ｒ４．９月号

兵庫県立西神戸高等特別支援学校　保健室

感染を広げないために、私たちにできることをやっていきましょう

新学期も感染防止に気をつけながら 学校生活を送りましょう

皆さんもニュース等を見て知っていると思いますが、新型コロナウイルス『ＢＡ５株』の感染力は非常に強く、国内の感染者が増え続け、感染拡大の第７波が来ています。今回の『ＢＡ５株』は、子どもや若い人が多くかかり、のどの痛みや高熱等のつらい症状が出ます。家庭内に感染が広がり、自宅療養している人が現在も多くいます。後遺症予防のためにもワクチン接種を予定している人は、打つようにしましょう。

基本の新型コロナウイルス感染防止対策をとりながら学校生活を送りましょう。

登校時、玄関での検温にご協力を

＊＊９月の保健行事＊＊

12日（月）　生徒保健委員会　５、６時間目
14日（水）　カウンセリング（長尾先生）
16日（金）　カウンセリング（松浦先生）

スポーツ祭にむけて準備しよう！

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ません。ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。

健康カレンダー

9月9日
救急の日

救急とは、急病やけがの応急手当てをすることです。大きな病気やけがだけでなく、すり傷や切り傷の手当ても「救急」の仲間です。まず、自分がけがをしたときの応急手当てをしっかりおぼえて、実行できるようにしておきましょう。

応急処置を覚えておこう！

秋まで注意！熱中症

９月になっても、日中の気温は真夏並み。夏の疲れが出やすいうえ、お天気によって気温の変化が激しいので、まだまだ熱中症への注意が必要です。

こんなときは要注意

◆下痢をしている（脱水状態になりやすい）
◆睡眠不足（疲れがとれていない）
◆熱っぽい（体温調節がうまくできない）
◆朝ごはんを食べていない（エネルギー不足）

もしも気分が悪くなったら、がまんしないで、近くの友だちや先生に知らせてください。

9月1日は防災の日
9月9日は救急の日

これ、どこにある？

非常口

AED

公衆電話

学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

落ち着いて伝えましょう

119

火事です!!

- 火災が起こっている場所（住所や目印になる建物）
- 何が燃えているか
- 自分の名前と電話番号

救急です!!

- ケガ人・病人がいる場所（住所や目印になる建物）
- だれが、どうしたか（ケガ人や病人の状態）
- 自分の名前と電話番号

ながらスマホは視界の95%が見えていない！

最近、こんな事故が増えています

- 横断歩道で、向かってくる歩行者と正面からぶつかった
- エスカレーターの降り口で転倒した

普通なら起こらないはずのこれらの事故には、“あるもの”を見ていたという共通点があります。そう、「スマホ」です。

スマホを見ながら歩く“ながらスマホ”では、視界が**20分の1**にまで狭まるそうです。これは、視界の**95%**が見えていないということ。

“ながらスマホ”では「危なかった！」では済まされない、命に関わる事故も多発しています。ちょっと見るだけ――が、事故やケガにつながる危険があることを忘れないで。