

ほけんだより 9月

令和4年9月15日
川口市立芝西中学校
陽春分校 保健室

くがつなのか 9月7日(水)より、**新型**新型コロナウイルス感染症の療養期間が変わりました。

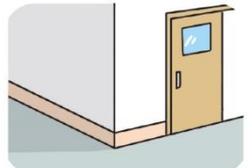
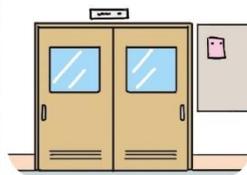
新型コロナウイルス感染症の療養期間

経過日数		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
症状あり	基本	発症日	療養 10日間 かつ、症状軽快後72時間以上 ※1										解除	
	新方針	発症日	7日間 かつ、症状軽快後24時間以上							解除	感染予防の徹底 ※2			
無症状	変更なし	検体採取日	7日間							解除				
	新方針	検体採取日	5日間 ※5日目の検査で陰性					解除	感染予防					
濃厚接触者	変更なし	最終接触日	5日間					解除						
		最終接触日	3日間 ※2、3日目の検査で両日陰性		解除									

※1 症状軽快：薬(解熱剤)を使わずに熱が下がること、かつ、呼吸器症状が良くなること(咳が残っていても、悪くなっていなければOK)。

※2 感染予防の徹底：「症状あり」は10日間、「無症状」は7日間、感染リスクがあるため、必ず検温する。またハイリスク者・施設へ行くこと、不要不急の外出、誰かと一緒に食事をすることは避ける。

がっ こう ない
学校内にひそむ
けが・事故のキケン



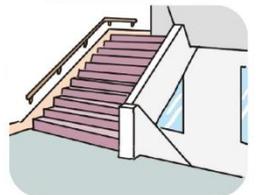
けがを減らすためには、どこで起こりやすいのかを 知ること
 大切です。たとえば、体育館やグラウンドは 体を動かす場所のため、
 けがが多くなりがちです。ほかにも、こんなところがあります。

でいりぐち
 (とびら)

ろうかの
 曲がりかど

かいだん・
 おどりば

こうした場所でのけがは、一人ひとりが「向こうからだれか
 来るかも…」 「走って転んだら…」 と、少し気をつければ、
 減らすことができますね!



ケガをしたら…
まずは自分でできること



まだまだ暑さが続いています。疲れがたまっているときは、思わぬけがをすることも…。 そんなとき
 「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできることがあります。ぜひ覚えておいてください。

あらう



きずぐち についた すな や だろ、
 よごれをあらい流す

おさえる



きれいなタオルや
 ハンカチでおさえる

あげる



きずぐち を 心臓より高くあげる
 (血が出にくくなります)

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール
 袋に入れた氷などでひやす

緊急! でも **正確に!** **119 救急車の呼び方**



- ① 119番にかけ、「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と言う
- ② どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきり、短く、簡単に言う
- ③ 自分の名前、場所(近くで目標になりそうな建物など)、かけている電話の番号を正確に言う
- ④ 救急車が来るまでに、やるべきことを聞く
- ⑤ 救急車が来たら、救急隊員に状況(どんな状態か、それまでの手当て、持病があれば病名)をくわしく言う



かじ 火事ですか、
 きゅうきゅう 救急ですか

きゅうきゅう 救急です!
 〇〇駅前て…

