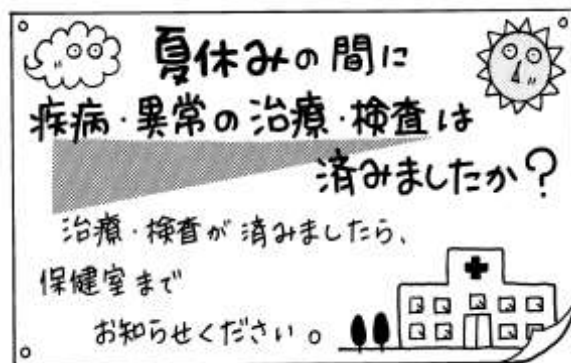


夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休み中、生活リズムがくずれていませんか？リズムを立て直すために、まずは『早寝早起き』をしましょう。9月は夏の疲れが出やすい時期です。朝食をしっかりとって、2学期も元気に過ごしましょう！

1学期に健康診断を行い、疾病・異常の疑いがある人には、すでにお知らせを渡しています。受診が済んだ人は、保健室へお知らせください。

むし歯がある人は、早めに受診してください。治療が難しくなったり、治療期間が長くなったりします。放っておいても治りません。



### 新型コロナウイルス感染症について

全国的に新型コロナウイルス感染症が急拡大しています。今後もこの状況が続くことが心配されます。いつ、誰が感染してもおかしくないという意識を持ち、引き続き、感染対策をお願いします。

#### 感染症対策、もう一度見直して！

- ① 自分の体調の自己管理、免疫力を上げる。(睡眠・食事・運動・ストレス発散・検温)  
朝から検温を行い、体調が悪い時は、無理して登校しない。
- ② こまめな手洗い、アルコール消毒、マスクを正しくつける。  
口や鼻が出ていると、せっかくのマスクも意味がありません。
- ③ 昼食時は、自席で前を向いて食べる。会話は控えましょう。
- ④ 教室の換気を行う。  
窓やドアを2方向開け、空気の流れを作ります。  
休み時間には、窓やドアを全開にして、空気の入れ換えをしましょう！



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・・・

いざという時のために、どこにあるか、確認しておきましょう！

## 9月9日は『救急の日』



松橋高校には、AEDが2箇所に設置してあります。  
AEDとは・・・心臓が正しく動いていない時に、電気ショックを与えて、心臓の動きを整える医療機器です。

職員玄関（事務室前）と  
体育館出入口にあります。  
倒れている人を見つけたら  
使ってください。



職員玄関（事務室前）



体育館

## まずは「RICE」で応急処置

「打撲した!」「捻挫した!」などのとき、すぐに応急処置を行うと重症化を防げるだけでなく、早期回復にもつながります。簡単な手法として以下の4つがあり、頭文字から『RICE（ライス）』とよばれています。ぜひ覚えてください!

### R...Rest（安静）

患部を動かさず、  
体重がかからないように  
楽な姿勢で休みます。

### I...Ice（冷却）

氷や冷却剤ですぐに冷やすことで炎症・  
内出血を抑え、腫れや痛みを軽減します。



### C...Compression（圧迫）

伸縮性のある包帯などで適度に  
圧迫することで腫れや内出血、  
炎症を抑えます。

### E...Elevation（挙上）

患部を心臓より高い位置に上げる  
ことで、重力を利用して腫れや  
炎症を抑えます。



注意

「冷却」は冷やしすぎに注意（約15～20分が目安です）。感覚が鈍くなったら患部から外し、しばらく時間をおいて再開します。また、「圧迫」は強さの加減が大切です。たとえば患部が手の場合、それより先の指の感覚や皮膚・つめの色をチェック。しびれや青みが出たらいったん緩めましょう。