

# 厚けんだより2月

令和3年2月5日 南砺平高校保健室

まだまだ寒い日が続きますね。この季節の乾燥した空気中では、ウイルスの感染力が強くなるため、風邪やインフルエンザにより一層、注意が必要です。

換気を行い、部屋の空気を入れ替えたり、家では加湿器等で湿度の管理を行ったりすることが大切です。

その“しんどい”もしかして**空気**のせい？

閉めきった教室だと…

はき気がする

眠たい

頭がポーンとする

体がだるい

頭が痛い

せきがでる

どうしてかな？

みんなが協力して  
空気を入れ替えよう

1 二酸化炭素がたまるから  
みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります

2 ウイルスがたまるから  
空気をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります

3 ホコリやダニ・カビが増えるから  
アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも…

◆ 対角線上にある窓やドアを2個以上あけて空気の通り道をつくる  
◆ 休み時間ごとにこまめに換気する

## \*\*\*換気の方法\*\*\*

- ・授業中は教室前後にある廊下側出入口を少し開けておく。
- ・2限と3限の間、昼食時間、6限と7限の間は2方向のそれぞれ1つ以上の窓を1分間開ける。

平はまだまだ寒いけど…今年は特に大切！

こまめな換気で体も心もリフレッシュしよう🧊



突き指・捻挫  
増えています！



3学期に入り、突き指や捻挫での保健室来室者が増えています。気を付けていても、怪我をしてしまうことはあります。怪我をした時に大切なのは、いかに素早く、正確に応急手当ができるかです。応急手当をするのとしのないのでは、怪我の治りは全然違ってきますよ。学校で怪我をした場合は、すぐに保健室に来て、処置を受けましょう。

## 基本はRICE処置

☆★内出血を抑えることが早く治すコツ★★☆

Rest (安静)

Ice (冷却)

Compression (圧迫)

Elevation (挙上)



運動はすぐに中止。むやみに曲げたり押ししたりしない。



体温を下げることで、毛細血管が収縮し、腫れや内出血、痛みなどが抑えられる。20～30分冷やし、皮膚の感覚が戻るまで待ち、再び冷やすことを繰り返す。



患部にテーブなどを巻いて圧迫し、腫れや内出血を最小限に抑える。きつく巻きすぎているか注意。



患部を心臓より高く上げ、内出血による腫れを抑える。座布団やクッション、毛布を下に置くことよ。

運動前の準備運動、爪を切っておく、足に合った靴を履く、こまめに水分補給をする、規則正しい生活で体調を整えておく、体調が悪い時は無理をしない、など、ケガ予防のための基本的なこともお忘れなく！

