

# えがお



令和 5年 9月 8日発行  
仙台市立第一中学校 保健室

## 生活の切り替えはできていますか

今年の夏は、様々な記録を塗り替えるほどの猛暑が続きました。熱中症警戒アラートも度々発令され、学校活動でも中止や変更になることがありました。9月に入り、少しずつ気温も下がってきて、1日の寒暖差が大きくなる時期です。体調を整えながら、過ごしていきましょう。

体調を整えるポイントは、生活を整えることです。

### 睡眠



朝スッキリと目ざめるために、中学生の場合は少なくとも7,8時間の睡眠は必要です。

心と体の調子を整えることに加えて、学習したことが、睡眠中に記憶されていきます。

### 腸内環境

免疫力を高めるために、栄養を吸収する腸の働きを整えましょう。便秘や下痢が続いているときは、腸内環境が乱れている可能性があります。食事の見直し(冷たい物の摂り過ぎ、栄養の偏り、欠食など)を試してみましょう。

## 仙台市内で感染症が流行中

インフルエンザ、コロナウイルス感染症は出席停止です

仙台市内では、夏休み明けからインフルエンザとコロナウイルス感染症にかかる人が増加していました。特に、インフルエンザは例年の同じ時期の約180倍の感染者数になっているそうです。流行開始の目安の感染者数も超えていて、異例の流行になっています。

9月に入り、仙台市内の小、中学校では学級閉鎖がかなり増えてきました。9月7日現在39校、50学級が閉鎖の対応をしています。今のところ一中では、欠席者の急増は見られませんが、感染を広げないためにも、生活面での予防をていねいにしていきましょう。



手を洗おう



消毒しよう



うがいをしよう



マスクをしよう



換気をしよう



うちで過ごそう

歯みがきも効果抜群

感染症が流行しているとき、換気が悪い場所や人混みなど効果的に付けましよう

流行時は特に重要ウイルスの量を減らします。

いつもと違う体調の時は、自分を守るため、相手のことも守るため、勇気を持って休養しよう！

## 感染症の出席停止期間

◎インフルエンザ 発症後 5 日を経過し、かつ解熱後 2 日を経過するまで

◎コロナウイルス感染症 発症後 5 日を経過し、かつ症状が軽快した後 1 日を経過するまで  
病院で診断された場合、検査キットで陽性反応があった場合は学校までご連絡をお願いします。

体調を整え、緊張を和らげるリラックス法 (テストの時や季節の変わり目におすすめです)



- 1 口を閉じて、鼻から 4 秒かけてゆっくり息を吸う。
- 2 口からゆっくり 6 秒かけて息を吐く。  
\*この呼吸法を何度か繰り返す。  
気持ちが落ち着きリラックスできて、集中力が高まります。  
いつでもどこでもできる呼吸法です。試してみてください。

## 9月9日は救急の日◎応急手当を覚えよう



### 打撲・捻挫の手当は <sup>ライス</sup> RICE 処置が基本

レスト  
Rest (安静)  
動かさない  
いじらない

コンプレッション  
Compression (圧迫)  
内出血をひどくしないように

アイシング  
Icing (氷冷)  
氷のうなど冷やし  
はれをふせぐ

イレベーション  
Elevation (挙上)  
患部をできるだけ  
心臓より高く



すり傷は、流水できれいに洗い流すことが重要です。砂などが残っていると化膿する原因になります。その後、ばんそうこうやガーゼを当てましょう。



◎救急車の呼び方を知っていますか？ 幼い子どもが連絡し、お母さんが助かった事例もあります。

119 番に連絡をする



救急です。と伝える



具体的な状態を伝える

例: ○歳の男の子 転んで頭から出血しています。ぐったりしています。など



傷病者がいる場所の住所を伝える。目的地の目印など伝えるとさらにわかりやすい



連絡者の名前と電話番号を伝える

仙台市消防局では、救命ナビ アプリを配信中です。応急手当の方法や緊急時の病院受診など様々な情報が掲載されています。

令和 4 年、仙台市の救急車の平均到着時間は 9 分 36 秒でした

◎いざという時に、中学生のみなさんの力が役立つことはたくさんあります。学校生活の中でも、けがをした人や調子が悪い人のために率先して手伝ってくれる人が何人もいて、心強いと感じています。