



- ※毎朝の検温と体調の確認…体温結果は、必ず学校に報告（スマホに入力）
- ※マスクの着用…感染防止効果の高い「不織布マスク」を勧めます。（裏面参照）
- ※手指の消毒…こまめに石けんで手洗い・アルコール消毒
- ※教室の換気…常時、対角線上に校庭側と廊下側の窓を開けて空気の流れを作ってください。
- ※食事の時の注意…「黙食」自分の机に座り、前を向いて食べてみましょう。

※病院受診は済みましたか？…再検査や災害報告

- ① 学校検診の結果、専門医での受診が必要な人には夏休み前に『受診勧告書』を配布しましたが、その後病院へは行きましたか？
特に視力（ピンク色用紙）低下は、頭痛や集中力低下に繋がります。ケガの予防や学習理解向上のためにも、専門医での診察をお願いします。
また、歯科検診でむし歯や歯周疾患のあった人（みず色用紙）も早めに受診をお願いします。早めの受診は、通院日数や費用も少なく済みます。
受診が終わった人は「受診報告書」を保健室に提出！
- ② 学校で『ケガ』や『熱中症』で病院を受診した場合は、『災害共済給付』が適用になります。手続きが必要な場合は保健室に来てください。
注）医療費助成制度の対象となっている地域でも申請できます。



ケガをしたらどうする？



皆さんはケガをした時、自分で応急手当ができますか？ 体育大会に向けて練習にも熱が入ると「ケガ」が多くなります。「ケガ」をした時に、適切な処置ができるように覚えておきましょう。

Rest 安静 	Ice 冷却 	Compression 圧迫 	Elevation 挙上
-----------------------	----------------------	------------------------------	----------------------------

※救急用「担架」は、保健室・体育館・武道館と生徒側校舎 2～4Fのホール〔レスキューボードベンチ(オレンジ色)〕に設置してありますので、活用してください。

搬送する時は・・・

《擦り傷・切り傷》 →水道水で洗う 擦り傷や切り傷は、まず傷口を流水できれいに洗い流しましょう。 	《打撲・突き指・捻挫》 →冷やして安静にする 無理に動かしたりせず、しっかり患部を冷やして、安静にしましょう。 	《鼻出血》 →鼻をつまんで下を向く 鼻の柔らかい部分をつまみ、下を向いて止めましょう。冷やすと、より止まりやすくなります。
---	--	--

※テーピングやサポーターが必要な人は各自で用意してください。

「ケガ」や「熱中症」対策に、準備運動や水分補給(塩分)を忘れずに！！