

# 保健だより



令和4年9月2日  
西蒲高等特別支援学校 保健室  
No.4

ご家族の方と一緒に読みましょう。

2学期が始まりました。どんな夏休みを過ごしましたか？  
夏休み気分が抜けない人もいますが、早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを学校モードに戻していきましょう。



## 生徒の皆さん・保護者の皆様へ お願い

新型コロナウイルスの感染拡大が続いています。改めて、感染予防について、ご協力をお願いいたします。

### ① 朝の健康観察をお願いします。

引き続き、ご家庭での健康観察をお願いします。体温を測り、体調を確認して、体温記録表に記入してください。体調が「いつもと違うかも…」と思ったら、念のため、登校を控えましょう。登校後に風邪症状があらわれた場合は、原則〔早退〕となります。その場合は、保護者様にご連絡させていただきますので、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

#### 特に確認していただきたい点

- ✓ 発熱していないか
- ✓ 頭痛・咳・のどの痛み・鼻水などの風邪症状はないか
- ✓ だるさ・息苦しさはないか

### ② マスクは正しく着けましょう。

鼻・口・アゴをしっかり覆います。鼻の部分を押さえてフィットするように調節します。



不織布マスクなどに付いているワイヤーをきちんと折って、鼻にフィットさせて使うとよいです。

不織布マスクは、原則「使い捨て」であり、2日以上使用することは推奨されていません。

布マスクやウレタンマスクなども、きちんと洗濯をして、清潔なマスクを使用するようにしてください。

①②以外にも、手洗い・換気・「密接・密集・密閉」を避ける、などの基本的な感染症予防対策を徹底することが重要です。一人一人の行動が私たちの日常を守ることにつながります。



手を洗おう



換気しよう

裏面もご覧ください。

## 新型コロナウイルスに感染したかも？と思ったときは・・・

- かかりつけ医に相談する。  
必ず事前に電話連絡をしてから、受診するようにしましょう。
- 「新潟県新型コロナウイルス受診・相談センター」に相談する。  
感染が疑われる症状があり、かかりつけ医を持たない方への相談窓口になります。

対応時間	電話番号
毎日24時間対応 (土日・祝日を含む)	025-385-7634
	025-385-7541
	025-256-8275

## 対応の判断に迷う場合には・・・

### ■ 救急車の利用目安

- ・ 顔色が明らかに悪い
- ・ 座らないと息ができない
- ・ 唇が紫色になっている
- ・ 意識が朦朧<sup>もうろう</sup>としている
- ・ 急に息苦しくなった
- ・ 肩で息をしている 等

### ■ 救急車を呼ぶか判断に迷う場合は、救急医療電話相談を活用しましょう。

対象	電話番号
大人(15歳以上)	#7119
小児(15歳未満)	#8000

参考：新潟県ホームページ <https://www.pref.niigata.lg.jp/site/shingata-corona/>



！ 知っておこう！

**応急手当** 

9月9日は「救急の日」です。けがをしたときに、自分でできる手当を覚えておくとよいですね。

すり傷ができた！



傷を水で洗う



鼻血が出た！



鼻をつまんで下を向く



指を切った！



傷を押さえて止血する



やけどした！



流水で冷やす

