

9月のほけんだより



親和中学校
親和女子高等学校
保健室
令和4年9月14日発行

コロナ関係の情報は2~3ページ目です

2学期がはじまり2週間以上たちました。
“夏休みモード”から“学校モード”に切り替え
はできていますか？

登校後すぐ、ふらふらになって保健室に来る生
徒もいます。まだまだ気温が高い日が続いていま
す。《早寝・早起き・朝ごはん・こまめな水分補
給!》を行い、自分で健康管理(予防)ができる
ようにしましょう!

Switch! ✨

夏休みモード
↓
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。

切り替えの
3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

原則 1 時間の利用で…

保健室は「原則として、1 時間程度 様子を見る場所」として、皆さんに協力をお願いしています。
一日に、約 40 人くらいの生徒が出入りしているからです。1 時間休養して、回復しない場合は、学年より保護者の方に連絡をしてもらい、早退やお迎え等の相談をします。必ず、誰かに連絡がつくようにしておいてください。 また、感染症予防の点からも、朝から体調がすぐれない場合は、無理をしないで、学校はお休みするようにしてください。

ダッシュで転倒や肉離れ急増 ストレッチ等行って!



体育祭の練習がはじまり、ケガが急増しています。コロナ禍の影響で運動不足なのか、50メートルを走ると足がもつれて転倒し、あちこちに擦り傷をする生徒が増えています。 また、

運動部の生徒でさえ、大腿部(太もも)が痛くなり大腿部を固定して冷やすなど、次々とケガの対応に追われています。 各自で、運動前にストレッチをしっかりと行うなど準備体操をしておきましょう。また、体育祭までに、徐々に体を慣らしていきましょう。



AED の場所知ってる?

校内にある AED の場所は知っていますか？
自分の家の近くで《まちかど救急ステーション》は、どこにありますか？ あらためて確認しておきましょう。

★親和中高の校舎内には…
答え…



- ③ 大体育館前
 - ② 保健室前廊下
 - ① 事務所のエントランス
- ↑
校内の AED がある場所は

予防のカギは
ウォームアップ
& クールダウン

down ↓

ウォームアップ

筋肉の緊張をほぐし、体温を上げます。血流も促進され、体中に酸素が行き渡りやすくなります。ストレッチで関節可動域も広げましょう。

up ↑

クールダウン

筋肉をリラックスさせ、安静時の状態に戻します。運動中にたまった疲労物質を軽減させる効果もあります。

勇気を出して胸骨圧迫！

ふだんから知っておきたい

胸骨圧迫の？



Q. 胸骨圧迫はなぜするの？

胸骨を強く押して、止まった心臓の代わりに血液を送りだすためです。

Q. なぜ1分間に100～120回？

圧迫すると心臓から血液が送りだされ、圧迫をゆるめると血液は心臓に戻ります。圧迫を急ぐと、血液は十分送りだされません。遅すぎず、早すぎないのが大事。

Q. 心臓が止まっていないのに胸骨圧迫をしても大丈夫？

大丈夫です。心停止の判断は難しいので、迷ったら胸骨圧迫です。また、心臓が止まった直後にあえくような呼吸をすることがあります。呼吸がいつもと違う場合も胸骨圧迫をします。



心停止から1分ごとに救命率は7～10%下がります。迷わず、勇気をだして胸骨圧迫です！

災害時ラップの便利な使い方

災害時の節水に大活躍!?

キッチンラップ

地震などの災害が起こると、家庭で水道水が使えなくなることがあります。

備蓄している水は、できる限り飲料用にとっておきたいもの。でも、飲む以外にも、水が必要な機会はたくさんあります。

そんなときに活躍するのが「キッチンラップ」。アイデア次第で節水できる、便利アイテムなのです。



災害時の使い方

- 食器に敷いて食事をする
➡ 食器を洗わなくてよい
- 手に巻きつけて手袋代わりにする
➡ 手が汚れないので、手を洗わなくてよい

防災グッズの中にキッチンラップも入れておくと、いざというときに役立つかもしれません。



神戸市在住(神戸市以外は3ページ目へ) 【神戸市保健所ホームページより】

症状が軽く、基礎疾患がない、6歳～59歳の方が対象

発熱等のコロナ疑い症状がある6歳～59歳

神戸市在住、基礎疾患等なし

「2日以上続く39度以上の発熱」「息苦しさ」「意識障害」があるときは、医療機関を受診してください。

e-KOBEでオンライン確認センターへ申込

抗原検査キットが自宅に届きます。

検査キットの申し込みなど詳細はこちら



検査キットで検査

陽性判定

陰性判定

経過観察

症状が治まらない場合は、かかりつけ医に相談し、指示を受けてください

申請フォームの詳細はこちら



保健所医師による確定診断

オンライン確認センターへ申請

オンライン確認センターへ申請

保健所医師より電話で聞き取り、確定診断

保健所医師が薬が必要だと判断したとき

薬局で薬の受け取り（1回のみ）

電話で登録薬局に連絡
（申込番号（e-KOBEで発行）を伝える）

家族等が登録薬局に来局 または 登録薬局と個別にご相談 により

無料 薬の受け取り

37.5度以上の発熱があり、症状に合わせた薬剤の案内が必要な場合は、お近くの登録薬局で受け取っていただくこともできます。

※37.5度以上の発熱がある場合のみの取り扱いです。薬局で検温させていただく場合があります。

- ①e-KOBE「新型コロナウイルス抗原検査キット申込」にて申し込みしてください
- ②登録薬局に電話で連絡し、症状に合わせて市販薬を購入してください（有料）
- ③登録薬局で抗原検査キットを受け取ってください（無料）
- ④患者の方ご自身で抗原検査キットを用いて検査を行い、陽性判定であれば「陽性の方の申請フォーム」へ申請してください

兵庫県在住(神戸市を除く) 2歳～59歳、症状が軽く、重症化のリスクが低い方(基礎疾患がない等)がこの制度の対象

症状が軽く重症化リスクが低い方は

「抗原検査キットによる自己検査」 「自主療養制度」

をご利用ください。

STEP1

県ホームページから

検査キット配送の申込

無料

検査キット受取

STEP2

自宅で **自分で検査**

陽性の場合

STEP3

webで

自主療養制度に登録

証明書発行可

自主療養開始

※この制度の対象は、兵庫県在住（神戸市在住の方は除く）の2歳～59歳で、症状が軽く、重症化のリスクが低い方（基礎疾患がない等）です。神戸市在住の方は、神戸市の「オンライン確認センター」をご利用ください。
※医薬品として承認を受けた検査キットや無料検査場で陽性が判明した場合も、自主療養制度に登録できます。
※感染症法に基づく患者ではありませんので、宿泊療養や食料品の配布等は利用できませんが、健康管理の支援や自主療養証明書の発行が受けられます。



問い合わせ先

兵庫県自主療養・検査キット配送事務局
電話:078-914-5066（土日祝含む9時～17時）

詳しくは、
兵庫県ホームページにて

