



☆9月の保健目標☆ けがを防止しよう

令和5年9月26日 川口市立東中学校 保健室



全国的に新型コロナウイルス感染症やインフルエンザが流行しています。東中学校でも、新型コロナウイルス感染症等による欠席数増加で学級閉鎖や午後下校などの措置がとられるなど、感染者が増えています。それに加えて、ここ数日はインフルエンザの感染も増えてきました。体調がおかしいと感じたら、無理しないよう登校は慎重に判断してください。手洗いマスクなどの感染症対策はもちろん、生活リズムの乱れや睡眠不足等で体調不良にならないよう、しっかり体調管理して過ごしましょう！

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

《インフルエンザ》 発症して5日を経過 & 解熱後2日経過

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	
発症	解熱				解熱後 2日経過	発症後 5日経過	登校可

《新型コロナウイルス感染症》 発症して5日を経過 & 症状軽快から24時間経過

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	
発症					症状軽快	発症後 5日経過	登校可

救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119



急なケガや病気の時、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな…

体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのかな…

ケガや病気の時
は不安になるもの。
一人で判断せず、専門家の力を借ります。



打撲・ねんざ



冷やして安静にする

すり傷



傷口の砂や泥を水で洗い

できるようにしよう

応急手当



切り傷



傷口を水で洗い

清潔なガーゼなどで押さえる

やけど



痛みがなくなるまで、流水で冷やす

AEDを使えばもっとたくさんの命が救えます



心肺停止で倒れている人がいたら、できるだけ早く119番に通報することが大切です。ただ、通報しただけで何もせずにいたのでは、救えるのは通報したうちの7%*1。待っている間に胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行い、さらにAED（心臓に電気ショックを与える医療機器）を使用すれば、50%*2まで高まります。

AEDは学校、駅、公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。AEDがある場所を覚えておいてください。そして、いざというときにはためらわずに使ってください。



東中では『職員玄関』と『保健室前』にあります



こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て
くださいわ。

