



令和7年9月24日
長岡市立小池中学校
保健室

夏休みが終わり、体育祭・期末テストと大きな行事が続きました。生活リズムが乱れている人はいませんか。寝る・起きる・食べるリズムを整えていきましょう。また、新型コロナウイルス感染症拡大防止のための「学校での新しい生活様式」も忘れずに実践しましょう。

[*裏面参照⇒⇒](#)

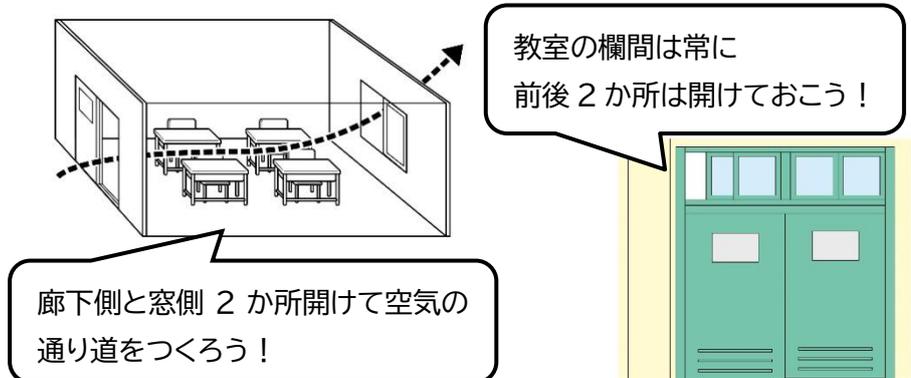
☆今後の健康診断の予定☆

延期になっていた検診を行います。歯科検診の日は朝の歯みがきをいつもより丁寧にしましょう!

項目	実施日	対象
耳鼻科検診	9月29日(火)	・事前調査で自覚症状ありの1年生 ・聴力異常の自覚症状ありの2・3年生
歯科検診	10月1日(木)	全校生徒
眼科検診	10月29日(木)	全校生徒

☆換気の大切さ☆

先日、学校薬剤師さんによる空気の検査を行いました。今年度はコロナウイルス対策として二酸化炭素の基準値が例年よりも厳しく設定されています。二酸化炭素が多い空間は「密」な空間です。空気の流れを作るよう部屋の対角線の窓を開けると効率よく換気ができます。今年の冬はインフルエンザだけでなくコロナウイルスにも注意が必要です。常に少し窓を開け空気の流れをつくるのが「密」を防いで感染予防になります。換気を心がけましょう。



打撲? 捻挫? に RICE 処置!

早い手当が、早い回復につながります!

Rest (安静)



プレーは中断!
試合中でも授業中でも!

Ice (冷却)



とにかく冷やす!

Compression (圧迫)



しびれない程度に
圧迫固定!

Elevation (挙上)



心臓よりも高く!

9月9日は救急の日でした