



## 再確認しよう！ コロナ感染症対策

### あなたの頭痛の種類はどちら？

9月に入り、頭痛で保健室を利用する人が増えています。特に、雨の前や台風の接近に合わせて頭痛が起こりやすいという人が多いように感じます。

台風などの影響で、急激に気圧が下がると血管が拡張するため、『片頭痛』が起こりやすくなります。また、気温が下がると首～肩の血行不良により、『緊張性頭痛』を起こすことがあります。(普段から肩がこりやすい人は特になりやすいです。)

あなたの頭痛はどちらのタイプでしょうか？  
下の図を参考にチェック!! 予防や対処法を試してみましょう。

#### ☆頭痛の種類

##### 『片頭痛 (へんすつう)』

- ・脈を打つようにズキズキ痛む
- ・頭の片側もしくは両側が痛い
- ・体を動かすと痛みが悪化する
- ・低気圧だと起こりやすい

##### 『緊張性頭痛 (きんちょうせいすつう)』

- ・頭全体が締めつけられるように痛む
- ・一定の痛みが長時間続く
- ・体を動かすことで痛みが軽減する
- ・気温が下がると起こりやすい

#### ☆頭痛の予防&対処方法

- ・薄暗くした部屋で安静にする
- ・こめかみを冷やす
- ・カフェインを摂る

- ・体を温める
- ・ストレッチやウォーキングで血行を促進
- ・姿勢に気をつける



けがの応急処置、皆さんはどのくらいできていますか？  
自分のけがの状態を確認して、病院に行くべきか、家での処置で様子を見るべきか、判断する知識も必要です。  
迷ったときは、保護者の方、部活顧問の先生や保健室に相談しましょう！

### ただのすり傷・切り傷？でもこんな時は病院へ

#### ★ 傷 ★ 口が汚染されている

どぶ川でこけたり、さびた釘を踏むなど、汚染されたケガは感染症が心配



#### ★ 水 ★ で洗っても石やガラスが取れない

無理に取ろうと強くこすると悪化します。病院で取ってもらおう

#### ★ キ ★ ギギザの傷

化膿しやすく治りが遅い

#### ★ 血 ★ が止まらない

見た目より深いところまで傷が及んでいるかも

#### ★ 動 ★ 物や人にかまれた

感染症が心配です

#### ★ 小 ★ つまでも痛い

傷の中に石やガラスが残っているかも



#### 朝の健康チェックの徹底



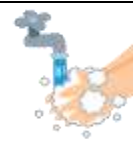
登校前の検温と症状チェックを継続しましょう。健康観察カードは毎日忘れず持ってきてくださいね。

マスクは正しく着用！  
会話時は必ず着けて！



基本的にマスクは常時着用してください。マスクは口と鼻を覆って。日ごろからマスクの予備も持ち歩くようにしましょう。

#### こまめに手洗い



登校後、トイレの後、昼食の前など、こまめに手洗いをしてください。毎日、清潔なハンカチやタオルも持参してください。

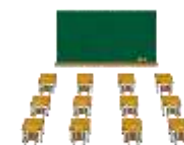
#### 換気は積極的に



教室の2か所の天窗は、常に開放しています。休憩時には、窓とドアを開けて空気の入替えに協力をお願いします。

#### 昼食は黙食・決められた場所で

昼食時は最も感染の可能性が高くなります。お昼休み、友達との時間を楽しみたい気持ちもわかりますが、昼食時は黙食。お喋りは、お互い食べ終わってマスクを着けてからにしましょう。



#### 発熱・体調不良時は無理をしない

37.5度以上の発熱や風邪症状があるときは、無理に登校せずに様子を見ましょう。また、自分や同居家族がコロナ関連の検査を受けることになった、濃厚接触者と特定された際も、まずは学校に連絡をしてください。



### 内出血あざの色はなんの色？



ぶつけて「あざ」ができたとき、時間が経つと色が変わったことに気がついた人もいるかも。血管の外に出た血を分解・吸収する過程で、色の変化が起こっています。

赤  
青  
黄色

皮膚の下で、血管が破れて出てきた血の色が透けて見えています。

血の赤は血液に含まれる「ヘモグロビン」の赤。内出血でヘモグロビンがたくさん壊れると、青っぽい色になります。

皮膚の下の血が分解され吸収される過程で、「ビリルビン」という黄色い物質が作られます。黄色くなったら、もうすぐ治るサイン。

