

保健だより

令和2年9月
吉田高校保健室



9月になりました。暦の上ではもう秋ですが、まだまだ暑い日が続くことが予想されます。部活動の秋季大会や定期試験など、忙しい日が続きます。疲れが溜まると体調を崩しやすくなります。食事・睡眠・運動のバランスを意識して、疲れを溜めない体づくりをしましょう。

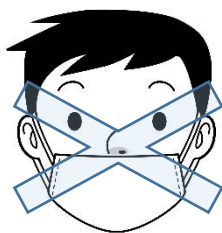
また、引き続き、感染症予防に努め、元気に過ごせるようにしましょう。

もう一度見直そう！ 新型コロナウイルス感染症対策

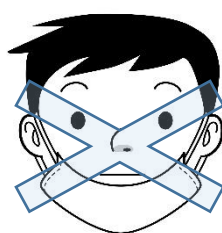
昨年度の終わりから、手洗いやマスク着用、毎朝の検温、消毒など、感染症対策のために、生徒の皆さんには色々なことに協力してもらっています。

これから冬に向け、新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザの流行も予想されます。手洗い・マスク・検温・ソーシャルディスタンス等の感染症対策について、もう一度見直しましょう。

鼻から飛沫を吸い込むので、鼻だしマスクはNG！



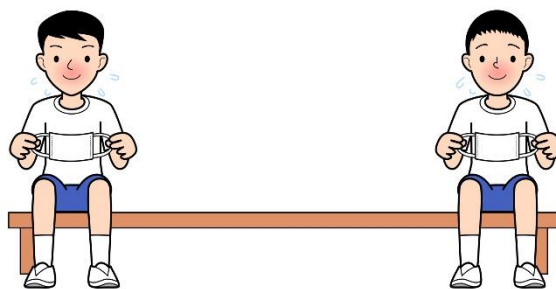
あごマスクは予防になりません！



毎朝検温を忘れずに行ってください。
発熱が無くても、体調が悪い場合は、無理をせず休養しましょう。
検温の結果は、1年生は登校後チェックシートへ記入、
2・3年生はClassiで入力することになっています。
皆さんの健康状態を把握するにあたって、大切な情報です。
毎朝必ず記録をお願いします。



ソーシャルディスタンスを意識しよう。
互いに手を伸ばすと約2mの距離が取れます。
(最低でも1mは人との距離を取りましょう。)



屋外で人と十分な距離が確保できる場合、
マスクを外してOK！
おしゃべりや接触は控えましょう。

裏面：救急の日について→



9月9日は”救急の日”



＊コロナウイルス感染症対策を踏まえた救急蘇生法について＊

- ・心停止によって倒れている人は、全員に感染の可能性があるとして想定する。
- ・大人の心停止に対しては、胸骨圧迫とAEDの使用のみ行う。(人工呼吸はしない)
子どもの心停止は、可能なら人工呼吸も組み合わせる。

！！倒れている人を見つけたら！！

①周囲の安全を確認後、
反応があるか確認(肩をたたいて、「大丈夫ですか？」)



↓ 反応なし

②援助を求める

(「誰か来て下さい!」「119番通報をしてください!」「AEDを持ってきてください!」)

通報に使った携帯電話は、
スピーカー通話にして
側に置いておくと、
救急隊からの指示を受け
ながら対応できます！

③呼吸の確認

(胸と腹部の動きをみて、普段通りの呼吸があるか観察)



↓ 正常な呼吸がない

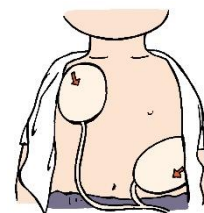
④胸骨圧迫を行う 強く！速く！絶え間なく！



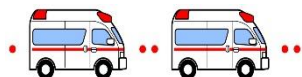
傷病者がマスクをしていたら、
外さずそのまま胸骨圧迫をする
マスクをしていなければ、
口と鼻にハンカチや
衣服などをかぶせる

吉田高校のAEDは、
・体育館入り口
・職員室・保健室前
にあります！

⑤AEDが到着したらすぐに電源を入れ、
電極パッドを傷病者の胸に張り付けて使用する



⑥電気ショック後、ただちに心肺蘇生を再開する



いざという時のために…
しっかり学んでおきましょう！

