

保健だより



R5. 9. 13

福島県立福島東高等学校

2学期がスタートし3週間が経ちます。学校生活のリズムは戻ってきたでしょうか。朝晩は少し涼しさを感じられるようになりましたが、日中はまだ気温が上がる日もあります。休み時間ごとの小まめな水分補給を心がけ、熱中症対策を引き続き行いましょう。

また、課題の提出のために夜遅くまで起きていて、生活リズムがずれて睡眠不足の人や、暑さで食欲が落ちている人は、熱中症リスクが高まるため、普段以上に自分の体の声に耳を傾け、無理をしないようにしましょう。生活リズムが崩れると、疲れやすくなります。体が疲れていると心も元気が出ずにマイナス思考になってしまいます。疲れている時は、まずは、しっかりと睡眠をとること。そして、バランスの良い食事を摂り、睡眠と食事で少し元気になってきたら、適度な運動もするようにしましょう。



受診報告書の提出をしてください

夏休み前に健康診断の結果で受診が必要な人には用紙が配付（歯科検診結果は異常なしに○がついている人以外は受診が必要です）されていますが、すでに受診は済んでいるでしょうか。すでに受診が済んでいて、まだ結果を提出していない場合は速やかに保健室へ提出をお願いします。まだ受診が済んでいない人は、早急に受診をするようにしてください。受診する際には保健室から配付された用紙を忘れずに持参してください。まずは受診の予約をしましょう。



新型コロナウイルス感染症流行しています

新型コロナウイルス感染症は5類へ移行となりましたが、感染力は強く、現在は第9波真っ只中という状況です。新型コロナウイルス感染症と同時にインフルエンザの感染も市内で報告されており、誰がいつ感染してもおかしくない状況で注意が必要です。部活動の大会などもこれから続きますが、大会参加に影響が出ないためにも、大会1～2週間前からは個人で感染対策を心がけましょう。また、大会や人ごみに行った後の数日は体調に変化がないか留意してください。



○窓やドアを開けて適宜換気



○手洗い・手指消毒



○3密の回避



○場面に応じたマスクの着用

（熱中症対策を優先！）

新型コロナウイルス感染症が地域で流行傾向がある場合には、上記のように基本的な感染対策の継続を心がけ体調を整えるようにしましょう。（5類移行後も基本的な感染対策は変わりません）また、医療機関を受診する場合には必ず事前に連絡をしてから、かかりつけ医や身近な医療機関を受診してください。



9月9日は「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせから「救急の日」と定められています。救急の日を機会に、学校の AED や担架の場所の確認や、救命手順を考えてみましょう。



もし目の前で人が倒れたら、と考えたことはありますか？近くに先生がいた場合、「他の先生を呼んできて」、「担架を持ってきて」、「AEDを持ってきて」など、何らかの指示を受けるかもしれません。担架や AED がどこにあるのか、普段意識して生活しているでしょうか。あまり意識していなかった人はこの機会に、どこにあるのかを実際に見て確認してください。すでに担架も AED も 3 か所とも確認済みの人は、周りの友達との会話に担架や AED の場所の話題を出して、いざという時に、みんなが対応できるように備えましょう。

○**担架の設置場所** ①保健室前の廊下（清掃用具ロッカーの向かい側の壁）②第一体育館 2 階（格技場前 AED 隣）③南校舎 3 階西側壁（中央廊下の担架が耐震工事の関係で移動しました）

○**AED の設置場所** ①北校舎 2 階（中央階段前）②第一体育館 2 階（格技場前）③第二体育館入口（左側外壁）

もし近くに大人がいなければ、皆さんが行動することになります。保健の授業でも学んだと思いますが、目の前で人が倒れた場合にどのような行動をとらなければならないかを下記を見て確認してください。

AEDを用いた救命手順

① 意識の確認
肩のあたりを叩きながら呼びかける

大丈夫ですか！

② 助けを呼ぶ
大きな声で周囲に助けを呼ぶ

119 番と AED お願いします！

③ 呼吸の確認
胸とお腹の動きを見て普段通り動いているか確認する

④ 胸骨圧迫と人工呼吸
胸骨圧迫30回 + 人工呼吸2回
救急隊に引き継ぐまで繰り返す

ここを中心に

⑤ AEDの使用

- 電源を入れ音声ガイドに従う
- 電極パッドを左胸上部と左胸下部に貼る

⑥ 電気ショックを実行
『ショックが必要です』の音声ガイダンスが流れたら傷病者から離れショックを実行する

離れてください

※④の口対口人工呼吸は新型コロナが流行していたら省略し、胸骨圧迫のみを続けます。

「救急車を呼んでいいのか？」と判断に迷う場合や、急な病気やけがで「今すぐ病院に行った方がいいのか？」等、迷った際の相談窓口として福島県救急電話相談『#7119』または、『024-521-3790』があります。相談窓口では毎日24時間、看護師が対応してくれるので、相談できる場所があることを頭の片隅に入れておいてください。（#7119 につながらない場合は 024-521-3020 へ）

（参考：福島県 HP 救急電話相談について）

スクールカウンセラー立花先生の来校日

9月13日	10月4日	10月18日
9月20日	10月11日	10月25日

カウンセリングを希望する人は保健室または担任の先生まで

