

# ほけんだより

令和3年9月24日

川俣高校保健室 No.7

朝晩と涼しい季節になりました。来週には中間考査を控えています。夜遅くまで起きて睡眠時間が極端に短くなったり、薄着で過ごし風邪などひかないように注意してください。体調管理も試験対策の1つですよ！



もしものとき、  
わかりますか？



校舎の中にある **AED**、**担架**、**車いす**の場所を知っていますか？いざというときに、1人でも多くの人が場所を把握していることで救える可能性が高まります。

校内を歩いているとき、体育館を利用したときにぜひ確認してみてください。



AED設置場所 第1体育館  
黄色の収納ボックスに入っています。



担架設置場所②  
3階図書室前  
緑色の担架です

第一体育館  
AED:ギャラリー入口  
担架①:器具庫の中

担架②:中校舎 3階 図書室前

担架③:南校舎 1階 保健室前  
車いす:南校舎 1階 保健室内



担架設置場所①  
第1体育館 器具庫  
「担架」の表示の下

車いす設置場所  
保健室内  
車いすはたたんで置いてあります



担架設置場所③  
保健室前  
白色の担架です  
立て掛けられています



## 必要なのは知識と勇気！ バイスタンダー



目の前で突然人が倒れた、交通事故が起こった…。そんな救急の現場に居合わせた人のことを、救急救命の用語で「バイスタンダー」といいます。直訳すると「傍観者」。でもただ見守るだけでなく、その人が勇気をもって行動すれば、目の前の命を救えるかもしれません。

救急車が到着するまでにかかる時間は平均8.7分\*です。その間にも倒れている人が助かる可能性はどんどん低くなっていきます。でも、バイスタンダーが胸骨圧迫やAEDなどの応急手当を行えば、命を救える可能性が約2倍になるといわれているのです。

誰がいつどこでバイスタンダーとなるか分かりません。いざというときのために、応急手当の知識を持つておくことが大切なのですね。



## 落ち着いてきたからこそ、続けていきましょう～感染症対策～

福島市と郡山市に出されていた「まん延防止等重点措置」が23日(木)で終了し、24日(金)から感染拡大防止のための県の基本対策がとられることになりました。改善傾向にはありますが、引き続き感染症対策は必要な状況です。

### これからの季節、注意が必要なことは？

#### 気温の低下

気温が低くなると、換気を避けてしまいがちに。2ヶ所以上開けて空気の通り道を作ってあげましょう。対角線上に開けると、効率よく換気できます。



#### 空気の乾燥

ウイルスは低温と乾燥が大好き。一般的にはウイルス対策には50～60%の湿度を維持するといわれています。学校では気温や湿度を見て、加湿器を使用していく予定です。マスクをつけることでマスク内の湿度が上がりその息を吸い込むことで粘膜の乾燥の解消にもつながっています。

### マスクの種類で感染予防に有効なものは？

一般的なマスクでは、**不織布マスク**が最も高い効果があり、次に布マスク、その次にウレタンマスクの順となります。また、マスクの性能や布の厚みによっても差は出ます。せっかく不織布マスクをしても鼻や口にすきまができては予防できませんので、正しいつけ方を意識してください。



出典:厚生労働省 HP

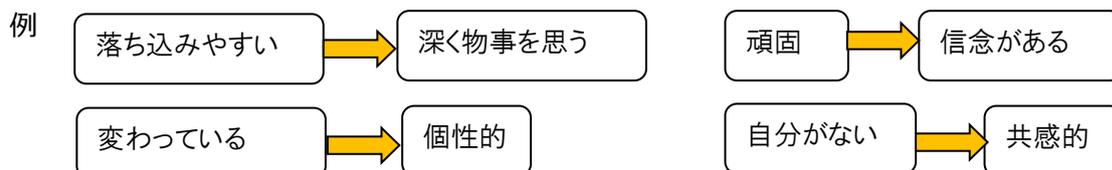
◆日常の手洗いや消毒、清掃などさまざまなことが感染症対策につながっています◆

## 自分の「いいところ」ってどんなところ？



自分と友だちを比べて、「自分はどうしてこうなんだろう…。」「うらやましいなあ。」と思うことはありませんか？人間関係やコミュニケーションの取り方で悩むことはありませんか？

そういうときは一息ついて、見方を変えてみてはどうでしょう？たとえば…



☆見方を変えることを**リフレーミング**(フレームをはずして見る)といいます。

自分にとっては、短所にしか思えなかったことが、意外に長所だったり、新しい発見があるかもしれません。3年生で就職活動中の人には、自己PRや自分の長所を考えるときの参考にもなります。保健室にリフレーミングについての掲示がありますので、興味のある人は見に来てくださいね。

