

ほけんだより

令和 4 年 8 月 26 日
川俣高校保健室 No.5

夏休みにしっかり充電できたでしょうか。夏休み中に生活リズムが崩れた人は、まずは起床と就寝時間を同じ時間に、学校の生活リズムへと元に戻すところから始めて徐々に慣れていきましょう。



2学期が始まります

新型コロナウイルス感染症が福島県でも今月、過去最多の感染者数となりました。引き続き、基本的な感染症対策の徹底をお願いします。

こまめな手洗い・消毒



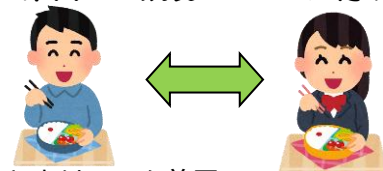
食事の前後もしっかりと

常時換気する



空気清浄機、エアコン使用
中も換気は必要

飲食時、一人ひとり前を向いての食事 (特に集団での飲食について注意する)



話すときはマスク着用

場面に応じたマスク着用



あごと鼻は隠れていますか？

十分な睡眠、適度な運動、 バランスのとれた食事



抵抗力を高める生活

健康観察(検温、体調)



健康観察表の
記録を忘れずに

【ご家庭へのお願い】

- ◎体調が悪いときは無理をせずに療養し、医療機関を受診してください。
- ◎発熱や倦怠感、のどの違和感などがある**体調不良時、新型コロナウイルスに本人や家族が罹患した場合、濃厚接触者となった場合**は、必ず学校にご連絡ください。その際、症状(例:のどの痛み、咳、体温)やいつから(発症したか)、病院などからの指示について詳しくお伝えください。
- ◎体調管理のため、朝の検温と健康観察をご家庭でも引き続きお願いします。

「受診結果報告書」の提出をお願いします

健康診断で要精検だった人で受診が済んだ人は、「受診結果報告書」を提出してください。内科(運動器含む)・尿検査・視力につきましては、保護者の方が結果をご記入の上、ご提出ください。

活用してください!デジタル身長体重計

先日、保健室にデジタル身長体重計が入りました。体重計に乗りながら身長も測れる、BMI(体格指数)も表示できます。夏休み明け、身長や体重が気になる人、定期的に測りたい人、大歓迎です。ぜひ、測ってみてください!

どこにあるか確認してみよう！～9月9日は救急の日～



みなさんは校内で AED や担架の置いてある場所がわかりますか？
1年間で心臓突然死が起こる件数は約 79,000 件。AED が遅れると、1分間で約10%救命率は低下すると言われています。救命活動は①すぐにやる ②誰もがやる ③みんなでやる です。もしものときは、AED や担架を持って来る、周りに応援を頼む、胸骨圧迫や AED を行うなどチームで対応することで、助けられる可能性が高くなります。

第1体育館



ギャラリー入口横



器具庫の中

図書館前(3階)



壁に備え付けられています

保健室(1階)



保健室内

(折りたたまれています)



保健室前

(立て掛けられています)



担架は保健室だけに置いてあるわけじゃないんだね!!

救命活動は

- ・すぐにやる！
- ・誰もがやる！
- ・みんなでやる！

ふだんから知っておきたい

胸骨圧迫の？

Q. 胸骨圧迫はなぜするの？

胸骨を強く押して、止まった心臓の代わりに血液を送りだすためです。

Q. なぜ1分間に100～120回？

圧迫すると心臓から血液が送りだされ、圧迫をゆるめると血液は心臓に戻ります。圧迫を急ぐと、血液は十分送りだされません。遅すぎず、早すぎないのが大事。



Q. 心臓が止まっていないのに胸骨圧迫をしても大丈夫？

大丈夫です。心停止の判断は難しいので、迷ったら胸骨圧迫です。また、心臓が止まった直後にあえくような呼吸をすることがあります。呼吸がいつもと違う場合も胸骨圧迫をします。



心停止から1分ごとに救命率は7～10%下がります。
迷わず、勇気をだして胸骨圧迫です！