

ほけんだより



藤沢市立明治中学校
2023. 9. 14
保健室 納富



長い夏休みが終わって、学校生活が始まりました。テストも終わって一息ついたところでしょうか。これから文化祭や合唱祭に向けて忙しくなりますね。

行事を楽しむためにも、健康管理が大切！

朝の身体の様子をチェック（体温・1日学校で過ごせる状態か判断）をして登校しましょう。少しでもいつもと違う様子があるときは、無理をせず、おうちの人と相談しましょう。

新型コロナ、インフルエンザ、流行の兆し

学校が始まって、市内の小学校では学級閉鎖が毎日のように行われています。閉鎖の状況を見ると、新型コロナでの学級閉鎖、インフルエンザでの学級閉鎖、両方あります。

明治中学校でも9月4日の週は新型コロナでの欠席が多く、心配していました。今週は、新型コロナ・インフルエンザの欠席が、少数ですが続いています。保健室で休養をする人や早退の人の症状では、「頭痛」や「のどの痛み」の症状の人が多いです。



いつもの感染予防対策を続けましょう

手洗い

こまめに手洗いをしましょう
石けんを使って
きれいに



換気

空気の通り道
を作って
CO2濃度計の
数値もみてね



無理をしない

自分の身体の
声をよく聞いて
あげてね



出席停止期間は

新型コロナウイルス感染症

「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」

インフルエンザ

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」

※新型コロナもインフルエンザも、発症日（無症状の場合は検体採取日）を0日目として5日間

9月9日は救急の日

みなさんは明治中学校のAEDの設置場所を知っていますか？

一つは 職員室前廊下

2つ目は アリーナに向かう通路 にあります。



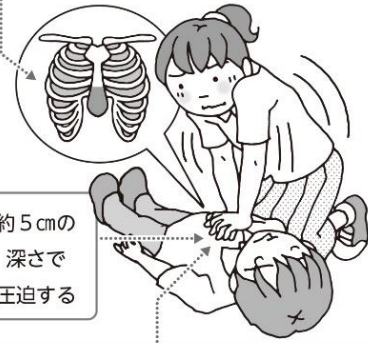
事故や病気で人が倒れていたら、ドキドキしたり、怖くなってしまいう気持ちもあると思いますが、その場に居合わせた人の行動によって命が救えたり、軽症ですむことがあります。中学生でもできることは、まず、大人の助けを呼ぶ！、大人がいなかったら周りの人を呼ぶ！ことです。AEDを運ぶこともできます。

胸骨圧迫の方法



胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約5cmの深さで
圧迫する

真上から100~120回/分の速さで力強く！

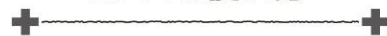
ポイントは

「強く」「早く」「絶え間なく」!

+

普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

AEDの使い方

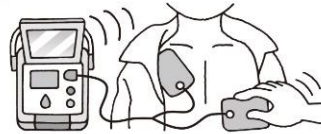


AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



+

AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

ココロにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て
くださいな。

