

# HEALTH 9月号

令和3年9月22日  
保健室 No.6



なんとなく体がだるい、授業中ボーッとするということはありませんか？今の時期、夏の暑さから疲れが残っていたり、季節の変わり目で体調を崩しやすかったり、また寒暖差で体調を崩しやすかったりします。疲れている時、体調がすぐれないと感じる時は、早めにふとんに入り体を休めましょう。



## 9月9日は「救急の日」です！



覚えておこう

いざというときの

### コール&プッシュ

もし倒れている人を見つけたら



その場でみなさんにできることがあります。『コール&プッシュ\*』を素早く行い、救命の輪をつないでいきましょう。

#### コール

#### 119番通報とAED要請

倒れている人の反応がなければ **コール**



#### やるべきことは？

- 大きな声で応援を呼ぶ
- 周りの人に119番通報をお願いする
- 近くにAEDがあれば持ってきてもらう

AEDが到着するまで

#### プッシュ

#### 胸骨圧迫

普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を **プッシュ**

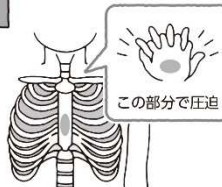


#### 「普段通りの呼吸」の確かめ方は？

呼吸のたびに胸とお腹が上下に動いているかを確認します。上下に動いていないとき、判断に迷ったときはすぐに胸骨圧迫をはじめましょう。

#### どうやってやるの？

胸の真ん中に片方の手のひらの付け根を当て、その上にもう一方の手を重ねて組みます。体重が垂直にかかるよう両肘はまっすぐに。



#### 胸骨圧迫のポイント

- 強** < 胸が約5cm（子どもの場合、胸の厚みの約3分の1）沈み込むように
- 速** < 1分間に100～120回のテンポで
- 絶え間なく** なるべく中断しないように

#### プッシュ

#### AED

AEDの電源ボタンを **プッシュ**



#### AEDってなにをするもの？

心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったときに使用する機械です。電気ショックによって心臓を正常な状態に戻します。



#### どうやって使うの？

電源を入れると操作説明のメッセージが流れるので、その通りに。電気ショックの必要があるかどうかは機械が判断してくれます。



#### 電気ショック後 または 電気ショックが不要だった場合

すぐに胸骨圧迫を再開します。AEDは2分ごとにショックが必要か自動的に判断するので、救急隊が到着するまでAEDと胸骨圧迫をくりかえしましょう。



AEDが到着したら

《救命のために使うAED、担架は校内のここにあります。》

《各自で確認しましょう。》

### AEDの設置場所は

4か所

工業科職員室、保健室の前  
3階青階段の下、体育館の入口



担架の設置場所は5か所

保健室の前、3階青階段の下  
体育館の入口、りんどう館  
工業実習棟1



\*一般社団法人 日本循環器学会

# コロナ対策はまだゆるめないでしっかり続けていきましょう！！



## デルタ株の感染力について

- 現在、猛威をふるっているデルタ株の感染力は、従来株と比べて約2倍です！！
- デルタ株は従来株と違い、換気の悪い空間でお互いにマスク着用して会話をしていても感染してしまうほど、感染力が強いそうです。

## ワクチン接種をしたから、マスクはしなくてもいい？感染症対策をしなくても大丈夫！？

ワクチン接種後でも感染する可能性はあります。また、感染していても自覚症状がないことが多く、自分でも気づきにくくなります。マスクを着けず、または着けていても鼻だしマスクやあごマスクの場合、さらに感染する可能性も高まります。自分を守るため、家族や周りの人を守るために、ワクチン接種後も感染症対策を続ける必要があります！

## まん延防止等重点措置が解除されても、感染症対策を徹底しよう！

- ① マスクはすき間なくしっかりと着用する。  
\*呼吸やくしゃみで鼻からも飛沫が出ます。ウイルスを鼻から吸ってしまうこともあります。



- 鼻の形に合わせてすき間をふさぐ（不織布マスクにはノーズワイヤーがついているため、ワイヤーを鼻の形に合わせる）。
- あごの下までマスクを伸ばし、顔にマスクをフィットさせる。  
NO！鼻だしマスク・あごマスク！！

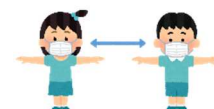


- ② 人と人との距離を保つ（1～2mは離れる）。
- ③ 換気をしっかりとする。



- 窓とドアを2か所以上開けて空気の流れを作る。
- 1か所しか開けられない場合、扇風機やサーキュレーターを利用し、空気の流れを作る。

- ④ 体調が悪いときは登校せず自宅で休養し、風邪症状や発熱が続くときには必ず医療機関を受診する（家族が体調不良の場合も同じ）。
- ⑤ 運動前後でも、必ずマスクを着用する。



## ワクチン接種について

生徒も皆さんの中には、各市町村や山梨大学で接種する人が増えてきました。1・2年生の中にも、今月末から始まる山梨大学での職域接種でワクチン接種をする人もいないのでしょうか。皆さんの中には、さまざまな理由でワクチンを打てない人もいます。そのような人を特定するような言葉や周りの人が嫌な気持ちになるような言動は絶対にやめましょう。

