

2学期が始まって二週間が経ちました。日中はまだ暑い日が続きますが、朝夕がほんのり涼しく感じられたり、夜によく耳をすますと虫の声が聞こえたりしませんか？秋が近づいている証拠ですね。季節の変わり目は、疲れやすくなり、体調を崩しやすいときでもあります。生活リズムを整えて元気に過ごしましょう！



9月の健診日程

9月9日(水) 内科健診・・・1年生+31HR
10日(木) 2年生+32HR

※準備物・・・体操服

13:30から行います。お昼休みに着替えておいてください。

9月18日(金) 歯科健診・・・全学年

13:30から行います。給食後の歯みがきをしっかりとしましょう。



8月25日に1年生を対象としてZoomでの防災学習がありました。毎年、9月1日は防災の日で、防災の日を中心とした1週間が防災週間となっています。この機会に、防災グッズの準備や点検を行い、家族で防災や防災グッズについて話し合いをするなどして、災害の認識を高めましょう。

防災の日 非常持ち出し品について

災害が起きた際には、身の安全を確保するため、いち早く避難する必要に迫られます。ではそのとき、どのようなものを持っていけばよいでしょうか。大きく『一次持ち出し品』と『二次持ち出し品』の2種類に分けられます。

一次 持ち出し品

避難時にすぐ持ち出す、最初の1日間をしのぐ必要最小限の備え。

- 水 ●食料(調理不要なもの)
- 懐中電灯 ●携帯ラジオ
- 包帯など救急医療品
- タオルなど生活用品
- マスクなど感染防止用品
- レジャーシート
- 筆記用具



いずれも日頃から準備をしておくことが原則です。「いつ起きるかわからない」ではなく、「いつか必ず起きるから」という意識を常にもっていただきたいですね。

二次 持ち出し品

避難した後で安全確認ができた後避難先へ持ち出すなど、数日間の避難生活をするためのもの。

- 水
- 食料(少し多めに)
- カセットコンロ
- 衣類
- 毛布など生活用品



9月9日は“救急(99)の日”



例年であれば、救急救命士の方をお迎えして、心肺蘇生法とAEDの実技講習会を5月に行っていました。

しかし、今年度は新型コロナウイルスの影響もあり、まだ講習会の目処が立っていません。残念ですが、この保健だよりで昨年(1年生は小学校の復習)のことを思い出してもしものときに備えてください。

倒れている人を見つけたら

①意識の確認(肩をたたいて「大丈夫ですか?」)



②援助を求める(「誰かきてください」「あなたが119番通報してください」「あなたがAEDを持ってきてください」)



③呼吸の確認(呼吸があればそのまま救急車がくるのを待つ)

呼吸がなければ直ちに④へ



④胸骨圧迫30回(胸の真ん中あたりを圧迫し、心臓から血液を循環させる)



⑤気道確保、人工呼吸2回(知らない人など、したくなければ省略可。)
※④、⑤を繰り返す



⑥(AEDが到着したら)AEDを使用する。(すぐに電源を入れ、後は音声ガイドの指示に従う)



⑦救急車が来るまで胸骨圧迫を繰り返す

※学校のAEDの設置場所



- 学習相談室前
- 体育館入り口
- 高校職員室前

※新型コロナウイルスが流行している状況においては、すべての傷病者に感染の疑いがあるものとして対応し、自分自身を守ってください。

★新型コロナウイルス感染の疑いがある傷病者における一時救命処置のポイント

○反応の確認・呼吸の観察

確認や観察の際に、傷病者の顔と救助者の顔があまり近づきすぎないようにする。

○胸骨圧迫

エアゾルの飛沫を防ぐため、開始する前にハンカチやタオルを傷病者の鼻と口にかぶせる。マスクや衣類でも代用できます。

○人工呼吸

人工呼吸を行う意思がある場合でも、人工呼吸は実施せずに胸骨圧迫だけを続けるように変更する。

○心肺蘇生実施後

傷病者を救急隊員に引き継いだ後は、すみやかに石けんと流水で顔と手を十分に洗う。