

# 保健だより 12月



島根県立松江東高等学校

保健室

令和4年12月

いよいよ、厳しい寒さの季節がやってきました。

気温が低い中での換気は寒くて辛いと思いますが、感染症対策として換気をするをお願いします。個々も寒さ対策をして、授業中だけでなく昼食時も2方向の窓またはドアを開けて喚起をしてください。

## STOP コロナ・インフルエンザ



口と鼻をしっかりと覆って  
咳エチケット!



この冬は、新型コロナウイルスの感染拡大とともにインフルエンザの流行も懸念されています。いつまで、対策が必要なの?と疑問に思うかもしれませんが、感染症は今実際に流行しており、罹ることにより生活に支障が出ていることは今起こっていることです。

3年生の中で、これから進路の試験を受ける生徒がたくさんいます。また、1、2年生でも部活の大会などがこれからある生徒もいます。

皆さん一人一人が気持ちを引き締めて、感染症対策を引き続き行ってください。

## 感染症予防の3原則!

**感染経路の遮断**  
手洗い、手指消毒、マスク



**感染源の除去**  
人との密な接触や  
人混みを避ける

**抵抗力を高める**  
十分な栄養・睡眠、  
適度な運動



これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人ひとりが簡単に実行できる内容が多いことがあらためてわかります。本当に恐ろしいのは「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれません。



この季節は、感染性胃腸炎の流行する時期です（原因となる病原体の多くがノロウイルスといわれています）。予防はトイレの後や調理前や食事前にハンドソープで手をよく洗うことです。このウイルスに対してアルコール消毒液では効果が十分ではありません。感染しない、させないためにも手をしっかり洗いましょう。感染性胃腸炎の症状は嘔吐や下痢です。自己判断で下痢止めの薬は飲まないでください。

昼食時の換気や自席での飲食ができていますか?自分のゴミは持ち帰っていますか?毎日、保健委員が放送で感染症対策について呼びかけていますが、何故毎日放送での呼びかけが必要かを考えて行動してください。

## ○救急時の対応について

生活の中で、誰かの生命にかかわるような事に遭遇した時に、自分だったら何ができるだろうかと考えたことはありますか？今年度の学園祭体育の部に備えて、前期保健委員会では日本赤十字社松江支部の方をお招きして救急蘇生法とAEDの使用方法や担架での搬送方法を学びました（下記写真参照）。



～保健委員の感想より～

- ・私は今まで心臓マッサージのやり方やAEDの使い方を習ったことがなくて何もできない状態だったけど、今回の講習を受けて、人が倒れてしまったとき、どのような行動をすれば良いか、自分がすべきことがよく分かりました。しっかり自分から行動したいと思いました。
- ・自分が勇気を出すことで助けられる命があるということを改めて学べることができました。

講師の先生から、高校生だからできませんではなく、誰かの命を救うために自分ができることは何かを考え、大きな声を出して応援を呼びことや、AEDを取りに行く、救急車を呼びということも重要な人命救助なので、怖がらずに勇気を出して積極的に行ってほしいと話がありました。

AEDの場所を知っておくことは何より重要なことです。受講した保健委員に本校のAEDの場所についてアンケートをしたところ、ほとんどの生徒が知らない状況であることがわかりました。11月からAEDを2台から3台に増設し、皆さんにも周知しやすい場所に置き換えました。放送や教室内掲示で分かるようにしていますので、緊急時に備えてAEDの場所を確認しておいてください。

## AEDの使い方とポイント

AED(自動体外式除細動器)は、心臓がけいれんして血液を全身に送れない状態になった場合に、電気ショックを与えて正常な状態に戻す医療機器です。手順は音声メッセージで案内されるので、それに従えば簡単に操作できます。

2枚のパッドを傷病者の胸に貼る(胸の右上と左下側)。貼る位置はパッドにもイラストで示されている

周囲の人は、AEDが解析をしている最中や電気ショックボタンを押すときには、傷病者に触れずに離れる



AEDが電気ショックが必要と判断した場合は、周囲の人が傷病者に触れてないことを確認し、電気ショックボタンを押す

電気ショックが必要かどうかはAEDが自動的に解析してくれる

## 緊急!でも正確に! 119 救急車の呼び方

- 1 119番にかけ、「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答える
- 2 どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきりと簡潔に伝える
- 3 自分の名前、現在地(近くで目標になりそうな建物なども)、かけている電話の番号を正確に伝える
- 4 救急車が着くまでにやるべきことなどの指示を受ける
- 5 救急車が着いたら、救急隊員に状況(どんな容体か、それまでの手当て、持病があれば病名など)をくわしく伝える



火事ですか、救急ですか

救急です!

〇〇駅の前で…



AEDを使用するときにパッド装着のために衣服や下着を外す必要があります。1分1秒を争う非常事態ではありますが、タオルや衣服などで隠す配慮も忘れないでください。



携帯電話・スマホから通報したときは…

- ・転送される場合があるので、通話がとぎれても切らずに待つ
- ・救急車の目的地がわからなくなることがあるので、現場を離れない
- ・途中で切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- ・通話終了後も、折り返しの着信に備えて電源は切らない