

保健だより

秀明大学学校教師学部附属秀明八千代中学・高等学校保健室

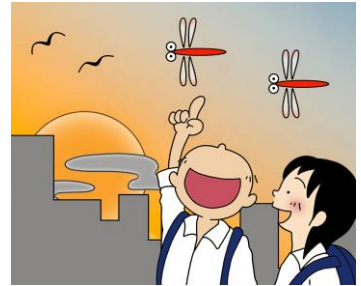


2020年9月

日中は蒸し暑い日が続いていますが、朝夕は涼しく感じられたり、夜、耳をすますと虫の声が聞こえたりと、秋が近づいています。

季節の変わり目は、体調を崩しやすいときでもあります。朝の健康観察（検温など）で少しでも体調に不安がある場合には、無理せず自宅で休みましょう。

また、今年度の耳鼻科検診（対象：中1・高1）は11月2日（月）を予定しています。



継続して、習慣づける・・・感染予防対策

感染防止対策として「ソーシャルディスタンス」やマスク着用などが注目されていますが、『新しい生活様式』など徹底を呼び掛けられていることの中には、実はこれまでも、他の感染症の対策として周知されてきた行動が含まれています。



手洗い後はしっかり水気をふきとる



タオルなどの共有はしない



ツメは短く切っておく



こまめな換気

いまは
**WEAR! MASK
AT SCHOOL**

つけよう。
みんなと過ごすために。



学校・登下校

口・鼻を隠そう

ないときは
袖・ハンカチで



これらは今回の新型コロナウイルスに限らず、多くの感染症で有効な予防対策でもあります。私たち人間は過去にもさまざまな感染症と闘い、多くのことを学んできました。

この冬は新型コロナウイルス、インフルエンザ、風邪の同時流行が懸念されています。未知のウイルスにも有効な知識の蓄積を活かし、心身の健康に近づけましょう。

しっかり
**WASH! HANDS
AT SCHOOL**

あらおう。
つなげる日のために。

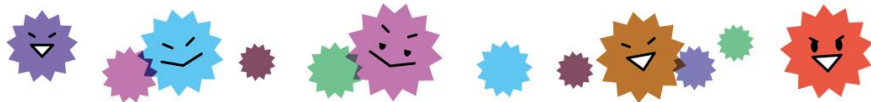


登校した時

運動・トイレの後

昼食の前と後





健康観察票について

☆どうして健康観察票を毎日、記入して持ってこなければいけないの？

自分だけでなく周りの人を守るために行っています。朝、体温や体調を確認せず登校してしまうと、気付かないまま自分が学校の中にウイルスを持ち込んでしまう可能性があります。無理して登校し、後になって感染が判明し、実はあの時から体調が悪かった…となっても遅いので必ず自宅で毎朝、健康観察票の記入をしましょう。また、学校内で感染を広げないために、疑わしい症状のある場合は無理せず自宅で様子を見ましょう。

☆どんな症状があったら欠席したほうがいいの？

基本的には発熱（目安として 37 度以上または平熱より 1 度以上高い）時、発熱がなくても飛沫が飛ぶような咳やくしゃみが出ている時、倦怠感や寒気があり熱が上がってきそうな時などが対象となります。

ただ現在のところ、コロナ感染者に必ず共通する症状というのは分かっていない状況です。自分でいつもと明らかに違う体調だと感じる時は無理せずに休みましょう。

頭痛・腹痛・吐き気などが続く場合は他の感染症の可能性もあるので、かかりつけ医へ受診しましょう。

※発熱のあった場合には健康観察のため解熱後 72 時間経過後に登校を再開するようお願いします（夜に発熱し、朝は下がっていた場合でも、昼になると再び上がってきて登校後に体調不良を訴える人が多くいます）。なお、その際は出席停止となりますので、登校再開時には必ず[新型コロナウイルス感染症および類似症状に関する欠席届](#)と健康観察票のコピーを提出してください。

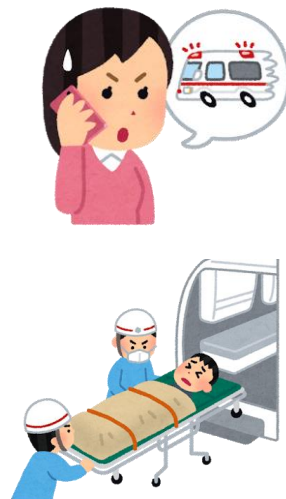


健康観察票は必ず毎日記入し、登校の際に持参してください。忘れても正門で検温があるから大丈夫、という人がいますが、登校前の健康チェックと毎日の記録が大切です。
ご協力、お願いします。



9月9日は「救急の日」でした 緊急でも正確に！！ 救急車の呼び方

- ①119 番にかけます。番号のみで消防本部につながります。
- ②「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答えます。
- ③どこで・誰が・どんな状態かをはっきりと簡潔に伝えます。
- ④自分の名前、所在地、かけている電話の番号を正確に知らせます。
- ⑤救急車が来るまでにやるべきことなど、指示を受けます。
- ⑥救急車が着いたら救急隊員に患者の状況（容体、実施した手当て、持病など）を伝えます。



◎スマートフォン・携帯電話で通報するときの注意点

- ・通報の際、「スマホ／携帯電話から」と忘れずに告げる
- ・転送のための空白（音声が無い）があっても切らずに待つ
- ・救急車の目的地が分からなくなるので、現場を離れない
- ・通話が途切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- ・通話終了後も、しばらく電源を切らない（折り返しの連絡が入ることがあります）



しっかり学ぼう 心肺蘇生法

皆さんにも
救える命が
あります。



感染症が心配される場合は
基本的に、人工呼吸は行いません。



「心止村 湯けむり事件簿」
サスペンスドラマ仕立ての
e-ラーニングで AED の使い方を
学べます。
（画像をクリックで音声付き
の動画がみられます）

日本では心臓突然死で亡くなる方は年間約8万人、1日に200人。7分に1人の方がなくなっています。もし自分の目の前で倒れたら、どうすれば助けられるのでしょうか。救命講習の多くは中止になっていますが、オンラインで学ぶこともできます。参考にしてみてください。



「一般社団法人日本循環器学会」と「減らそう突然死 使おう AED プロジェクト」が作成しています。音声が出てよい環境で視聴してください。