

保健だより☆えがお

令和3年9月8日
鳥取県立青谷高等学校
NO. 7

2学期が始まり2週間が経ちました。生活リズムは学校モードに戻りましたか？
9月に入りこの頃は、夏の疲れと季節が変わっていく時期でもあり、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活習慣と冷房や衣服の調節等に留意して体調を整え、元気に過ごしていきましょう。

また、県内で新型コロナ感染が拡大しています。もう一度、感染対策の強化を！



いざという時のために、救命救急処置を覚えておこう！

もし
倒れている人を
発見したら...



その場でみんなができることがあります。素早い判断と行動で、救命の和をつないでいきましょう。

9月9日は「救急の日」。どんなに気をつけていても、事故に遭うことも事故に巻き込まれることもあります。今回はいざという時の救急救命について確認しておきましょう。その命を助けるのはあなたです。

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

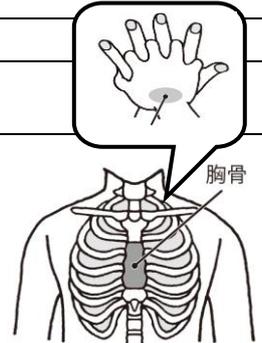
プッシュ 胸骨圧迫

普段どおりの呼吸をして
していなかったら、
胸を **プッシュ**



どうやってやるの？

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

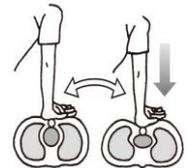


「普段どおりの呼吸」の確かめ方は？

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行います。

【胸骨圧迫のポイント】

- 強く：胸が約5cm沈み込むように
- 速く：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



AEDが到着したら

プッシュ AED

AEDの電源ボタンを
プッシュ



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性があるかどうか機械が判断してくれます。



AEDって何をするもの？

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。



【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と胸骨圧迫を繰り返しましょう。



新型コロナ対策～不織布マスクの推奨～

8月末、学校から家庭へ配布した「新型コロナウイルス感染症に係る学校の対応」にも記載されていましたが、今、文部科学省も示しているように、不織布マスクの着用が推奨されています。

デルタ株は、従来株に比べ陽性者から検出されるウイルス量が多く、感染力は2倍以上と言われ、これまで以上に注意をする必要があります。そこで、予防対策のひとつとして「不織布マスクの正しい着用」が重要となってきます。でも、どうして不織布マスク？ それには、こんなデータがあるからです。

昨年12月に国立研究開発法人「理化学研究所」が発表した飛沫防止効果のシミュレーション結果によると、自分が他人にうつしてしまう「吐き出し飛沫量」は不織布マスクでは約80%カット、ウレタンマスクだと約50%、「吸い込み飛沫量」は不織布マスクだと約70%カット、ウレタンマスクは30～40%。つまり不織布マスクの方がより効果があるので、不織布マスクが推奨されているのです。

そこで、不織布マスクの正しい着用のポイントを紹介します。

マスクの正しい着用方法



マスク着用時のチェックポイント



1年次 性に関する講演会から

9月3日（金）ミオ・ファティリティ・クリニック看護師の葉山美紀子氏を講師に招き、1年次を対象に性に関する講演会を行いました。「高校生活を送るうえで考えたい生と性」という演題のもと、思春期の体の変化やトラブル時の解決法、他者との距離感など、専門的な知識と経験を盛り込んだ話をさせていただきました。これからの高校生活において、大切なことは何かなどを考える機会となりました。



【生徒の感想より】

- 異性との適切な距離のとり方がわかりました。
- 自分の体のことも詳しく知らなかったので、講演会はよい機会でした。不安が解消されました。
- 自分が生きていく上でどう過ごせばいいのか、深く考えることができました。
- 人と出会ってからの距離感には段階があることがわかったので、上手に距離感を保って生活していきたいです。
- 自分と相手のなかで、しっかり関係を築くのが大切だと知りました。
- ちゃんと気遣いができるパートナーがいいなと思いました。
- 一人ひとりの命の大切さを学びました。

保健室のひとりごと



夏の暑さも和らぎ、朝晩は涼しく過ごしやすくなりました。世の中では、新型コロナの感染拡大も収まりを見せず、日々の感染対策や行動制限など、疲れを感じている人もいるかもしれません。しかし、みんな同じ気持ちです。自分の命も大切な人の命を守るためにもしっかりと対策をしていきましょう。