

# ほけんだより

大阪府立鳳高等学校保健部 2021.9.15 (水)

大阪府は、新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言が9月30日まで延長されました。若年層の感染者も増加しています。改めて、感染予防対策を徹底しましょう。

## 毎日の体調チェックを！

毎朝、体温測定と体調チェックを行い、発熱や体調不良の日は登校を控え、自宅で静養をしましょう。

## 感染拡大予防のために！

**マスクの着用**・・・食事以外は常に着用してください。休憩時間も外さない。

暑いときはマスクを外しても構いませんが、人との距離を取り会話はしない。(体育・部活動時は担当の先生の指示で)

**手洗い手指消毒**・・・登校後・食事の前後・くしゃみや咳をしたときなどこまめに手洗いを行う。アルコール消毒も共用物を使うとき・手洗いができないときなどに適宜行う。



**換気**・・・教室の窓を常時もしくは休憩時間毎に開ける。

**距離をとる**・・・マスクをしていますが、会話をするときなど適当な距離をとる。

**免疫力を高める**・・・十分な栄養・睡眠をとる。

## 食事中の注意！

食事の前は丁寧な手洗い

自分の席に座り、机やいすを移動させず、前を向いて静かに食事をする。

会話は、食事が終わってマスクを着用してから。

食事中は、教室の換気をこまめに行う。

**黙食！**

[緊急事態宣言中は、不要不急の外出は自粛してください。]

◆9月1日:防災の日・9月9日:救急の日、避難場所や救急箱を確認しよう。

自分でできる!

応急手当 3つのポイント



**① 洗う**

- ✦ すり傷  
水道水で傷口の汚れを洗い流す
- ✦ 目にゴミが入った  
水をためた洗面器でまばたきをして洗う

**② 冷やす**

- ✦ やけど  
痛みがなくなるまで流水で冷やす
- ✦ つきゆび・ねんざ  
氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える

**③ 押さえる**

- ✦ 切り傷  
ハンカチなどを当てて止血する
- ✦ 鼻血  
小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める

# 覚えておこう いざというときの コールとプッシュ



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



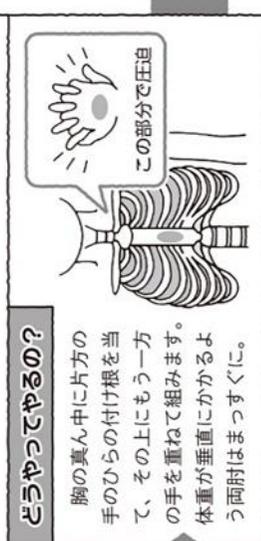
- やるべきことは？
- 大きな声で応援を呼ぶ
  - 周りの人に119番通報をお願いする
  - 近くにAEDがあれば持ってきてもらう

\*一般社団法人 日本救急医学会

## プッシュ 胸骨圧迫



「普段通りの呼吸の呼吸」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。



胸骨圧迫のポイント

強く	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

## プッシュ AED



AEDってなにをさずるもの？  
心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったり使用するときには機械です。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と胸骨圧迫をくりかえしましょう。

## AED が到着したら