

ほけんだより 1 月

津島市立暁中学校 保健室

令和3年1月19日

新たな一年がスタートして半月が過ぎました。生活のリズムは学校モードに切り替わっていますか？

新型コロナウイルス感染症の流行により、愛知県にも緊急事態宣言が発出されました。今後もまだまだ心配が続きますが、生活リズムを整え、細菌やウイルスに打ち勝つ身体づくりをしていきたいですね。

1月の保健目標

かぜを予防しよう



家庭や自分でできる感染症対策を再確認しよう！

新型コロナウイルスに感染した人が他の人に感染させてしまう可能性がある期間は、**発症の2日前から発症後7～10日間程度**とされています。またこの期間のうち、**発症の直前・直後**で特に**ウイルス排出量が高くなる**と考えられています。無症状の場合、知らず知らずのうちに感染を拡げてしまっている場合もあります。感染症対策についてもう一度見直し、家族みんなで取り組みましょう。

毎日の検温・健康観察をする。

毎日の習慣に！



体調が悪い時は外出せず、休む。



石けんを使い、こまめに手洗いをする。
(食事の前・トイレの後・帰宅後など)



洗面タオルなど、物品の共用をさける。
食事は大皿でなく個別に盛り付ける。



食事・睡眠・運動の生活リズムを整える。



家庭内での感染が疑われる場合は・・・

- ① 症状がある人と他の同居者の部屋を可能な限り分ける。
- ② 看病する人は、限られた人（一人が望ましい）にする。
- ③ できるだけ全員がマスクを使用する。
- ④ 小まめにうがい・手洗いをする。
- ⑤ 日中はできるだけ換気をする。
- ⑥ 取っ手、ノブなどの共用する部分を消毒する。
- ⑦ 汚れたリネン、衣服を洗濯する。
- ⑧ ゴミは密閉して捨てる。



※ 生徒及び同居のご家族が新型コロナウイルス感染症に感染しているおそれがある場合や保健所や医療機関から自宅待機の指示を受けた場合は、速やかに暁中学校までご連絡ください。

心肺蘇生・AED 講習会を行いました(2年生)

1月13日(水)、日本赤十字社愛知県支部より指導員の方を講師に迎え、2年生を対象として心肺蘇生・AED 講習会を行いました。津島市赤十字奉仕団の方々にも、活動の見守り役としてご協力いただきました。

初めに、赤十字奉仕団の方から、人の命を救うには「勇気」が必要であり、積極的に行動することが大切であるとお話を聞きました。その後、指導員より心肺蘇生法とAEDの使用法について学び、2人1組で実習を通して「胸骨圧迫・AED使用」までの一連の流れを体験しました。(今年度は、新型コロナウイルス感染症への対策として「人工呼吸」は省略し、「気道確保」のみ行いました。)



【暁中学校のAED設置場所】職員室前廊下

【市内のAED設置施設】錬成館・津島市役所・津島警察署・ヨシヅヤ津島本店・市内小・中・高等学校 など

※ 津島市HPで確認することができます

人の体は、心臓が止まって4分で重大な損傷が残ると言われています。しかし、119番通報してから救急車が到着するまで、全国平均は「8分30秒」です。救急車が到着するまで、その場に居合わせた人の救命措置が大変重要です。講習で身に付けた知識・技術を生かし、人命救助に積極的に協力してほしいと思います。



日本赤十字 指導員



生徒の感想



- 胸骨圧迫は、体が意外とかたくて、全体重をかけないと5cmしずまないのすごく大変でした。救急車が来るまでやらなければいけないので大変だと思いました。
- AEDを使うことは難しいと思っていたけれど、意外と簡単で自分にもできたので、もし使う必要がある時には、勇気をもって使おうと思いました。
- 「もしも」があったときに自分はどうすべきかを学ぶことができました。自分の行動で誰かを救えるなら、学んだことを生かして、勇気をもって助けてあげられたらいいなと思いました。
- AEDは音声で説明してくれたので、落ち着いて行動すればいいのだなと思いました。この講習で救える命が少しでも増えるといいと思います。
- 胸骨圧迫の時に5cm押さないといけないのが少し怖かったが、命を助けるためにがんばりたいです。

