

ほけんだより9月

令和3年9月3日
練馬区立光が丘第二中学校
校長 山田 美鈴
保健室 9月号

夏休みが明け、いよいよ2学期が始まりました。夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人はいませんか？
まだまだ新型コロナウイルスが猛威を振るっており、活リズムの乱れは免疫力の低下につながります。感染予防のためにも、早急に生活リズムを整えましょう。



9月9日は
救急の日

自分でできる！ 応急手当 3つのポイント



| | | |
|---|--|--|
| <p>① 洗う</p> <p>✦ すり傷 水道水で傷口の汚れを洗い流す</p> <p>✦ 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</p> | <p>② 冷やす</p> <p>✦ やけど 痛みがなくなるまで流水で冷やす</p> <p>✦ 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</p> | <p>③ 押さえる</p> <p>✦ 切り傷 ハンカチなどを当てて止血する</p> <p>✦ 鼻血 小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める</p> |
|---|--|--|

応急手当のキホン！
～ RICE ～

| | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---|
| <p>R 安静</p> <p>無理に動かさず、安静に</p> | <p>I 冷却</p> <p>できるだけすぐに冷やす</p> | <p>C 圧迫</p> <p>包帯などで軽く圧迫を</p> | <p>E 挙上</p> <p>なるべく心臓より高く挙げる</p> |
|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---|

覚えておこう いざというときの
コール&プッシュ

もし倒れている人を発見したら

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。

プッシュ 胸骨圧迫

普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を **プッシュ**

「普段通りの呼吸」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はじめましょう。

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当て、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両肘はまっすぐに。

この部分で圧迫

胸骨圧迫のポイント

| | |
|-------|----------------------------------|
| 強 < | 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 < | 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の電源ボタンを **プッシュ**

AEDってなにをするもの？

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。

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があるかどうかは機械が判断してくれます。

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。

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

*一般社団法人 日本循環器学会

新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

| 手洗い | | 残存ウイルス |
|------------------------------|--------|------------------|
| 手洗いなし | | 約100万個 |
| 石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ | 1回 | 約0.01% (数百個) |
| | 2回繰り返す | 約0.0001% (数個) |

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

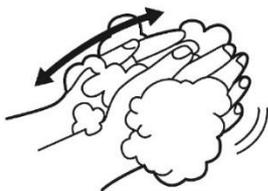
新型コロナウイルスの感染予防に効果が高い「手の洗い方」

感染者の多くは、ウイルスが手についた後に、口や鼻、目などに触れて感染していると考えられています。そのため、私たちがすぐにできる、効果的な感染予防対策は、家に帰った後や食事の前に、必ず「石けんを使ってしっかりと手を洗う」ことです。

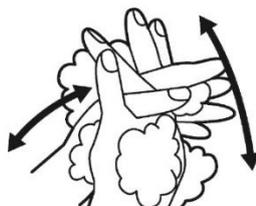
①手全体に水をつけ、石けんを泡立てる



②手のひらを洗う



③指の間を洗う



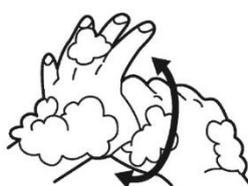
④指先・つめを洗う



⑤手の甲を洗う



⑥親指を洗う



⑦手首を洗う



⑧水で石けんを洗い流す



⑨清潔なハンカチで水をふき取る



新型コロナウイルス感染症の勢いはまだまだ止まらず、都内でも感染者が増え続けています。そのような中、安全に学校生活を送っていくために、皆さんにお願いしたいことは“手洗いの励行”です。

厚生労働省からも、石けんによる手洗いの効果が示されています。手洗いの習慣を付け、補助的に消毒液なども活用し、一人一人が感染予防対策に努めていきましょう。

学校でも、皆さんが安全に生活できるように考えていきたいと思えます。何か不安なことがある人は、ぜひ相談してくださいね。

< 保護者の皆様 >

日頃より、本校の保健活動にご理解とご協力をありがとうございます。

感染症の不安もある中、2学期がスタートしました。校内でも感染症対策に取り組み、お子様が安全に生活できるよう努めてまいりますので、何卒よろしくお願いたします。