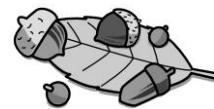


9月 保健だより

令和3年9月1日
練馬区立石神井西中学校
保健室

日中はまだ暑い日が続きます。でも朝夕がほんのり涼しく感じたり、夜によく耳をすますと虫の音が聞こえたりしませんか？秋が近づいている証拠です。季節の変わり目は、しんどくなりやすいときです。生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。



コロナ禍での心肺蘇生

今月の保健目標
応急手当を覚えよう

①肩を軽くたたきながら声をかける



②反応がない、又は判断に迷う場合は大声で助けを求め、119番通報とAEDを依頼する。



*部屋の換気をお願いします。

③胸と腹部の動きを見て、普段通りの呼吸をしているか、10秒以内で確認。



④普段通りの呼吸がない、又は判断に迷う場合は、すぐに胸骨圧迫を行う。

*傷病者がマスクをつけたまま、つけていない場合はつけてから。



西中のAEDはどこにあるか知っていますか？

AEDは心臓に電気ショックを与えて正常な状態に戻す医療機器です。AEDをすぐに使用できれば、救命できる確率がとても上がります。このAED、石神井西中ではどこに置いてあるか知っていますか？

職員玄関に入ってすぐ左手の校内図の横に設置されています（右写真参照）



新型コロナワクチン Q&A



新型コロナワクチン接種の声がちらほら聞こえてくるようになりました。ワクチン接種について疑問等がある方がいると思います。厚生労働省のホームページに、「新型コロナワクチン Q&A」というページがあります。そこから一部紹介します。興味のある方はぜひ厚生労働省のホームページを見てみてください。

Q.副反応は 1 回目の接種後より 2 回目の接種後の方が強いと言われるのはどうしてですか。

A. 1 回目のワクチン接種でいくらか免疫がつくことで、2 回目の接種の方が、免疫反応が起こりやすくなるため、発熱や倦怠感、関節痛などの症状が出やすくなります。

Q.ワクチンを受けた後の発熱や痛みに対し、市販の解熱鎮痛薬を飲んでもよいですか。

A.市販されている解熱鎮痛薬の種類には、アセトアミノフェンや非ステロイド性抗炎症薬（イブプロフェンやロキソプロフェン）などがあり、ワクチン接種後の発熱や痛みなどにご使用いただけます。（アセトアミノフェンは、低年齢の方や妊娠中・授乳中の方でもご使用いただけますが、製品毎に対象年齢などが異なりますので、対象をご確認のうえ、ご使用ください。）

新型コロナワクチン接種に伴う、遅刻・早退や副反応による体調不良での欠席は、「出席停止」になります。該当する場合は、担任までご連絡ください。



Google フォームでの健康観察を始めます！

今まで体調管理カードに記入していた健康観察を、2 学期から、タブレットから Google フォームに入力する形式の健康観察に変更します。詳細は担任の先生から説明がありますが、家で検温し、8 時 15 分までにタブレットから Google フォームに入力してください。

今、「体調管理をすること」「体調の経過をみること」が社会的にも求められています。2 年生で実施する職場体験でも、体験場所によっては 2 週間前からの体調管理をすることや体調管理カードの提出を求められるところがあります。高校入試でも入口で検温を実施し、発熱している場合には試験を受けずに下校しなくてはいけなくなります。

このように体調管理は、世の中の常識になりつつあります。「学校に提出するから」ではなく、毎日の習慣として検温・体調管理をしましょう。

