

新型コロナウイルスについて「感染状況制御不能 災害レベルの猛威」と言われている状況の中、新学期が始まりました。今まで以上に不安を感じている人も多いと思います。

現在デルタ株が蔓延し、これまで比較的感染しにくいと言われていた10代以下にも感染が増えており、塾でのクラスターや集団感染による甲子園の出場停止などのニュースが相次いでいます。これまではかかって無症状か軽症と言われていた子どもにも重症者が出ているという報道もあります。

そして、現在は入院が必要な人がなかなか入院できない、救急車を呼んでも病院に受け入れてもらえないと毎日のようにニュースになっています。まさに非常事態なのです。自分と周りの人の大切な命を守るためには、一人一人が危機感をもち生活する必要があります。

大二中でもこれまで以上に感染症対策を徹底しますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

できるだけ不織布のマスクを着用しましょう

マスクを着用するのは当たり前になりましたが、布やウレタンのマスクをしている人も多いようです。おしゃれのためだけでなく、息苦しさや暑さを予防するために通気性の良いマスクを選んでいる人もいますが、ウイルスや飛沫を防ぐ性能は不織布のマスクがすぐれています。特別の理由がない場合は、不織布の使い捨てマスクを着用するようにしてください。また、汚れたり壊れたりすることもあるので、必ず予備を持ち歩くようにしましょう。そして、きちんと鼻と口をおおって着用してください。



少しでも体調が悪い場合は絶対に登校しないでください

発熱やだるさ、のどの違和感等、普段と体調が少しでも違う場合は自宅で休養してください。生徒の皆さんだけでなく、お家の方の体調が悪い場合も登校は控えてください。そして、発熱などの風邪症状がある場合はかかりつけのお医者さんにまず電話で相談をして、病院で診てもらうようにしてください。

毎朝の検温と健康カードの記入を忘れずに

これまでとは状況が違います。検温を面倒がらず必ず毎朝熱を測ってください。できれば、家族の皆さんにも毎日の健康状態を確認してもらってください。

手洗いはせっけんでまめに行いましょう

アルコール消毒は手が洗えない時に行います。基本は石けんでの手洗いです。公共物や自分の持ち物以外の物に触れる前と後にはしっかりと手を洗うようにしましょう。



抵抗力を高める生活をしましょう

睡眠不足や疲れをためた状態では、抵抗力が弱くなってしまいます。規則正しい生活でしっかりと睡眠とり、適度な運動をし、バランスの取れた食事を心がけましょう。

感染リスクが高い場所や活動を避けましょう

高校生の感染状況では「感染経路不明」の感染者の割合が一番多くなっているそうです。今どこで誰が感染してもおかしくない状況です。出かける場合は「今？」でなくてはならないのか、「絶対？」に行かなければならないのかどうかよく考えて、お家の方ともしっかり相談をしてください。

※お知らせ ワクチン接種やワクチンの副反応による欠席は出席停止になります。学校にご連絡ください。



1年に一度、お家の救急箱や防災用品を点検しておきましょう。

大二中ではAEDは職員玄関に、担架は第二技術室の前と1年生の昇降口、車椅子は保健室にあります。いざというときのために覚えておいてください。

覚えておこう いざというときの コール&プッシュ



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

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>
---	--	--

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。



地震だ! こんなときどうする?

<p>家にいるとき</p> <p>すぐに机やテーブルの下に入ろう。揺れがおさまっても1人で動かず、おうちの人や近所のおとなの人と一緒に行動しよう</p>	<p>学校にいるとき</p> <p>ろうかの窓ガラスには近づかないで。揺れがおさまったら、先生の指示にしたがって落ち着いて動こう</p>
<p>外にいるとき</p> <p>家の傾や電信柱など、倒れてきそうなものからは離れて。カバンや上着で頭を守りながら、近くの公園などに避難しよう</p>	<p>エレベーターの中にいるとき</p> <p>全部の階のボタンを押して、とまった階で降りよう。もしも閉じ込められたら、インターホンで助けを呼ぼう</p>

地震は「今」「近く」かもしれない

1995年1月	阪神・淡路大震災	午前5時46分
2011年3月	東日本大震災	午後2時46分
2016年4月	熊本地震	午後9時26分
2018年9月	北海道胆振東部地震	午前3時07分

朝まだ夢の中にいるころ、お昼ごはんを食べて少し眠い授業中、夜お風呂に入っているとき…

どこで何をしているときに、災害が起こるかはわかりません。

予測できないからこそ、日ごろからの備えが大切なのです。

もしも、今、災害が起きたら? 大切ないのち、守れますか?

もしも 感染症と災害 避難は必ずしよう!

新型コロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら…?

危険な場所にいるなら **避難するのが原則です。**

さらに、知っておくべき避難のポイントとして次の5つがあります*。

- 安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない
- 安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考える
- マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する
- 避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する
- 豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する

※内閣府「新型コロナウイルス感染症が収束しない中における災害時の避難について」より