



和歌山県立田辺工業高等学校 保健室 2021年9月第3号 (Vol.13)

9月半ばを過ぎ、次第に秋めいてきました。

朝夕と昼間の気温差が大きくなったり、秋雨前線や台風の影響で気候や気圧の変動が激しかったり、体調にも影響が出やすい時期でもあります。

また、秋の花粉が飛び始めたり、真夏に増えたダニの死骸や糞が舞いやすくなり、アレルギーがひどくなることがあります。

新型コロナウイルス感染症も第5波がピークアウトしたかのようにみえつつ、まだまだくすぶり続けています。

体調を整え、気持ちも整え、この秋を健康に、安全に過ごしましょう。

### “じつたり”さんはいませんか？



- ◎ 夏の疲れが残っている
- ◎ 日中と朝晩の気温差に慣れていない
- ◎ クーラーで冷やしすぎている

そんな人は…

- お風呂で体を温める
- 睡眠時間を見直す
- 羽織るものを持っておく



この時期、教室が寒い、というひとは、担任の先生や教科担当の先生の許可を得て、膝掛けを使用したり、制服のプレザーを着用したりして調節しましょう。エアコンが入っていても必ず窓やドアは開放しておいてください。

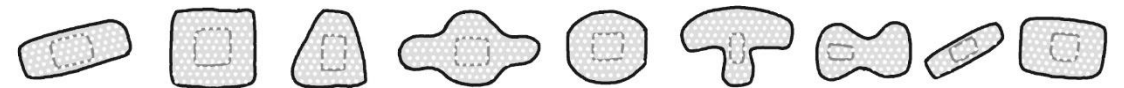
### 新型コロナウイルスのこと

2学期に入り、ワクチン接種やワクチン接種後の副反応で学校を休む人が増えてきました。この場合、出席停止の扱いとなりますので学校所定の「新型コロナウイルス感染症等に係る出席停止届」を速やかに提出してください。用紙は担任の先生か保健室で受け取ってください。このとき、「欠席の理由」の「その他」の「詳細」欄にワクチン接種の日にと、症状等を記入してください。

また、自分や家族が、罹患した、濃厚接触者と判断された、PCRを受けることになった、発熱等かぜ症状がある等の場合は速やかに担任に連絡してください。

デルタ株という感染力の強い変異株の拡大により、屋外飲食のような3密ではない場所でもクラスターが発生している事案も確認されています。屋外においても、十分な感染対策をとるようにしてください。

健康観察の継続と、健康観察票への記入、学校への提出も忘れずをお願いします。朝の健康観察の結果、自分や家族に体調不良がある場合は無理をせず、登校を控えてください。この場合も必ず担任に連絡をしてください。



### 自分でできる！応急手当 3つのポイント



① 洗う	② 冷やす	③ 押さえる
<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>➕ 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>➕ 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>

裏面に救急救命の記事を掲載していますので、この機会に再確認しておきましょう。10/18にM1A、M1B、10/21にE1A、S1Aの3時間講習を予定しています。

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。

## 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があれば持って来てもらう

※一般社団法人 日本循環器学会

## 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**

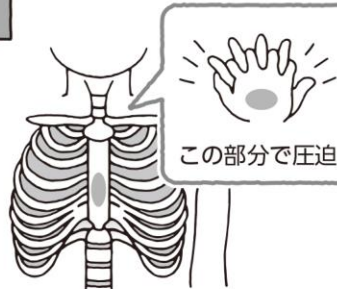


### 「普段通りの呼吸」の確かめ方は？

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。



### 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

AED  
が到着するまで

## 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。



AED  
が到着したら