

# ほけんだより

令和3年9月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

二学期が始まりました。体調はいかがですか？

新型コロナウイルス感染症については、感染力が非常に強い「デルタ株」や夏休み中の「人流増」の影響等により、全国的な爆発的感染拡大となっています。徳島県でも複数のクラスターが発生し、急激に感染が拡大しており、「とくしまアラート・特定警戒」が発動されています。

## ☆対策することは？ いつも同じ！

### ポイントは、どれだけしっかりできるのか？！

自分や家族の健康を守るため、しっかりと対策をしましょう。感染拡大防止のために大事なことはいつも同じです。自分ができることを徹底していきましょう。

#### ①朝晩の検温と健康観察

体調が悪いと感じたら休む。



#### ②手洗い

登校後、食事の前後、トイレの後、共用の物を触る前と触った後など。



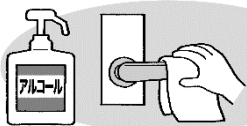
#### ③正しいマスクの着用

あごマスクはNG。ただし、熱中症予防のため、人と距離を取れる場所ではマスクを外して顔に空気を触れさせる。



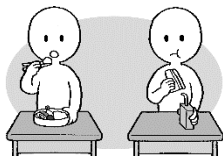
#### ④清掃と消毒

大勢がよく触れるところは清掃時間に消毒をする。

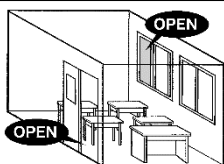


#### ⑥身体的距離の確保

くっつかない。昼食は前を向いて食べる。



#### ⑤常時換気



#### ⑦抵抗力を高める

栄養バランスのよい食事・適度な運動・睡眠時間の確保を心がける。

## ☆しんどいなあ…というときは

新学期が始まり、感染症対策や熱中症対策、その他にも様々なことに気を配りながらの生活ですが、心と体を健康に過ごすことが大切です。先生方や保健室、定期的にスクールカウンセラーの先生もいらっしゃいます。不安や悩み事があるときは、ひとりで抱え込まないようにしてください。

【スクールカウンセラー（藤田先生）】 次回来校 9月13日（月）

※希望する場合は、担任・教育相談の先生へ申し出てください。

【24時間子どもSOSダイヤル】 0120-0-78310

## ☆阿波高のAEDはどこにある？ ～9月9日は救急の日～



校内の設置場所は2か所

体育館横南階段 ・ 教務室東手洗い場

### ●倒れている人がいた場合の対応

#### ①周囲の安全確認

②反応や呼吸の確認：肩をたたきながら、大きな声で呼びかける。

③119番通報とAEDの依頼：周りの人に助けを求める。

④胸骨圧迫：胸の真ん中を100～120回/分の速さで強く、絶え間なく。

⑤AED装着：音声に従い操作する。

※救急隊員に引き継ぐまで、AEDは装着したまま、胸骨圧迫を繰り返す。

※新型コロナウイルス感染防止の観点から人工呼吸はしない。

注) 校内のAEDは、除細動が必要と判断された場合、救助者がショックボタンを押します。町に設置されているAEDの中には、除細動が必要な場合に音声やブザーの後に、自動で除細動が行われる、ショックボタンのないオートショックAEDが設置されている場合もあります。どちらの場合も、AEDの音声をよく聞いて、落ち着いて対応してください。

## ☆夏休み中に、二次検診や治療を受けましたか？

春の各健診で所見があった人には、健診毎に「結果のお知らせ」を、また、三者面談等で全員に「定期健康診断結果のお知らせ」を通知しました。

医療機関で詳しい検査を受けた結果、「異常なし」と診断されることもありますが、放置せずに受診しましょう。

再検査や治療を受けた人は、「受診報告書」を担任に提出してください。