

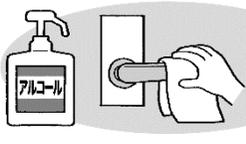
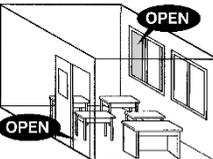
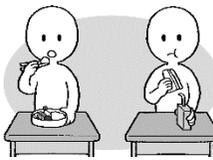
ほけんだより

令和4年9月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

夏休みが明けて、阿波高祭も終わりましたが、疲れは残っていませんか？ 体調はいかがですか？ 新型コロナウイルス感染症は、お盆明けに新規感染者数が急増しました。「徳島県 BA5 対策強化宣言」は9月20日まで延長されていますが、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ましょう。いつ、誰がかかるとはわかりません。少しでも体調が悪いと感じたら、無理をせずに休みましょう。

☆「基本的な感染症対策」あなたはできていますか？

<p>①朝晩の検温と健康観察</p> <p>体調が悪いと感じたら休む。同居家族の体調も確認を。</p> 	<p>②手洗い</p> <p>登校後、食事の前、トイレの後、共用の物を触る前と触った後など。</p> 
<p>③正しいマスクの着用</p> <p>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。</p> 	<p>④清掃と消毒</p> <p>大勢がよく触れるところは清掃時間に消毒をする。</p> 
<p>⑤常時換気</p> <p>対角線上の開放効果的。</p> 	<p>⑥身体的距離の確保</p> <p>くっつかない。昼食は前を向いて食べる。</p> 
<p>⑦抵抗力を高める</p> <p>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。</p>	

重要

教室のCO₂濃度が1000ppmを下回っていることをCO₂センサーで確認し、常時の換気と合わせて、窓を全開にする換気の時間も確保しましょう。

☆しんどいなあ…というときは

新学期が始まり、感染症対策を始め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せていますか？ 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。話をしてみませんか？ 学校には先生方や保健室、スクールカウンセラーの先生もいらっしゃいます。

【スクールカウンセラー】 次回来校 9月12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

☆9月9日は救急の日

●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。



阿波高校内のAED設置場所は2か所
体育館外南階段 ・ 北館2階手洗い場横

●「徳島救急医療電話相談」

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、医療機関への搬送先がすぐに決まらない事案が増加しており、救急車の適正利用が求められています。

- ・意識がないなどの緊急時 → 「119」ためらわず救急車を要請する。
- ・夜間や休日の病気やけがの際、すぐに医療機関を受診した方がよいか、判断に迷ったとき → 「#7119」電話でアドバイスを受けられる。

☆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、「結果のお知らせ」で、専門医への受診をお勧めしました。再検査や治療を受けた人は、「受診報告書」を担当に提出してください。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。まだ受けていない人は放置せずに受診しましょう。