

# ほけんだより

令和2年9月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

新型コロナウイルス感染症について、徳島県でもいくつかのクラスターが発生しました。無症状や感染経路不明の事例もあります。

感染症対策や熱中症対策など、気を配ることがたくさんありますが、自分や家族の健康を守るため、手洗い・咳エチケット・3密回避・水分補給等、できることを徹底していきましょう。

朝晩の体温を測り健康観察表に記録し、体調が悪いときは無理をせず休養してください。比較的軽い風邪の症状が続く、息苦しさ、強いだるさ、高熱等のいずれかの症状がある場合は、かかりつけ医や帰国者・接触者相談センターに相談してください。

## ☆いざというときに備えよう



災害が起きた際には、身の安全を確保するため、いち早く避難する必要に迫られます。日頃から準備をしておくことが重要です。

### ●防災家族会議

家族で避難場所や避難経路について確認し、役割分担も決めておきます。別々の場所で被災した場合の連絡方法や集合場所も事前に話し合っておくといいですね。

### ●備蓄や非常持ち出し品

「ローリングストック」で消費と補充を繰り返し、消費（賞味）期限切れを防ぐことで、突然の災害にも対応しやすくなります。

#### ○一次持ち出し品

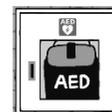
避難するときですぐ持ち出す必要最小限の備えで、最初の一日をしのぐための物。【水・食料・懐中電灯・ラジオ・携帯電話の充電器・筆記用具・現金・常備薬・生理用品・マスク・タオル・レジャーシートなど】

#### ○二次持ち出し品

避難した後で安全確認ができれば避難所に持ち込むなど、数日間の避難生活に必要な物。【水・食料・紙食器・食品用ラップ・カセットコンロ・毛布・衣類・ポリタンク・汗ふきシート・口腔ケア用品など】



いざというときのために、応急手当の基本を覚えておきましょう。



設置場所  
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

- 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。

### ●打撲・捻挫・突き指・骨折等の場合

- R: Rest (安静) プレーは中断。  
I: Ice (冷却) とにかく冷やす。  
C: Compression (圧迫) しびれない程度に圧迫固定。  
E: Elevation (挙上) 心臓よりも高く。



### ●すり傷・切り傷の場合

傷口についた汚れを水道水でしっかりと洗い流す。血が出ているときは、清潔なハンカチ等で押さえる。



### ●鼻血の場合

椅子に座って少し下を向いて、小鼻を強くつまむ。

### ●熱中症の場合

水分補給やこまめな休憩で予防することが大切。起こってしまったら、涼しい場所で体を冷やす。意識がもうろうとしている場合は、救急車を要請。



## ☆健康診断の二次検診について

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。

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。

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。