

ほけんだより 9月

小松高校 保健室

No. 7

2021年8月31日

記念祭、おつかれさまでした！ コロナ禍の中で制限も多々ありましたが、なんとか開催できてよかったです。新学期が始まりました。授業モードに切り替えていきましょう。

朝の健康チェックを忘れずにお願いします



石川県でも新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。お盆明けの補講の時や記念祭期間中も、朝の健康チェックをし忘れた人が毎日100人程度いました。危機感を持って、登校する日は8:00までに忘れずに入力をお願いします。紙で提出する人も時間厳守をお願いします。

夏休み中にブックマークを誤って消してしまったとQRコードを読みに来た人が何人かいましたので、QRコードとURLを再掲載します。各自の携帯電話にブックマークしておいてください。

【朝の健康チェックの方法・手順】

1. 起床後、体温を測定する
2. 右記のQRコードを読み込み、毎朝8:00までに回答する

※右記のQRコードが読み取れない場合は、下記URLを入力して回答

<https://forms.gle/UfvLKnfJJBS4oWk8>



新型コロナワクチン接種について

新型コロナワクチンを接種した人も増えてきました。前回、ワクチン接種のため学校を遅刻や早退する場合は、普段通り遅刻や早退になるとお知らせしましたが、発熱等かぜ症状の時と同じように「出席停止」になることになりました。1学期中にワクチン接種のために遅刻や早退をした人がいましたら、保健室までご相談ください。



ワクチン接種後、副反応で体調がすぐれないことがありましたら、無理して登校せずに自宅で休養してください。こちらも「出席停止」になりますので、回復後に登校したら手続きをお願いします。

また、登校してからも体調がすぐれないことがあったり、体育の参加を迷ったりする時は、保健室までご相談ください。

副反応の起こり方は個人差があります

ワクチン接種後に起こりやすい副反応

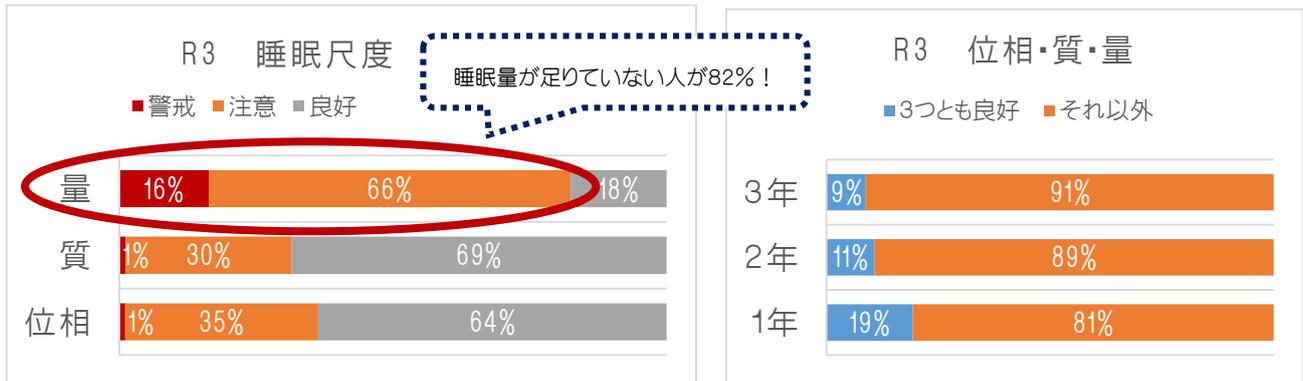
注射した部分の痛み、発熱、倦怠感、頭痛、筋肉や関節の痛み、寒気、下痢などがみられます。接種の翌日をピークに発現することが多いですが、数日以内に回復します。

2回目接種後の方が強い免疫反応が起こるため、1回目接種後より症状が強く出やすいです。

健康と生活に関する調査より

7月に行った調査の結果によると、小松高校生は、位相（昼夜逆転傾向がないか）と睡眠の質はよいのですが、睡眠の量が足りていない人が多いことがわかりました。とくに深刻なレベルで睡眠量が足りていない人が16%もいるので、9月から個別に生活の様子をお聞きして保健指導をしていきます。

また、9月9日（木）7限に1年生を対象に学校医の村井先生による睡眠と学習に関する講話も計画しています。時間の使い方を工夫し、睡眠時間を確保して、効率よく学習するコツを学びましょう。



いざというとき、行動できますか？～9月9日は救急の日～

7月に1～2年生保健委員と運動部の代表者を対象に救急処置講習会を行いました。その後、部活動や団活動が無事にできてほっとしています。でも、いつどこでどんなことが起こるかわかりませんので、皆さん一人ひとりが救急処置の知識をもってほしいと思っています。保健の授業などで体験したことがある人も多いと思いますが、確認してみてください。

覚えておこう いざというときの
コール&プッシュ

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があれば持ってきてもらう

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

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も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。

ちなみに、小松高校にはAEDが2台あります。どこにあるか知っていますか？

【答え】 講堂（第一体育館）入口と生徒玄関にあります。実際に見て、確認しておこう！