

ほけんだより



金沢錦丘中学校
保健室
令和4年12月2日

12月の保健目標
健康的な
食習慣の確立



新型コロナと季節性インフルエンザの同時流行のおそれ

新型コロナウイルス感染症の第8波が始まっています。先日、石川県新型コロナウイルス感染症対策本部会議が開催され、新規感染者数が増加傾向にあり、この冬は季節性インフルエンザとの同時流行が懸念されることから、改めて**基本的な感染防止対策の徹底**が必要であることが確認されました。

【基本的な感染防止対策】



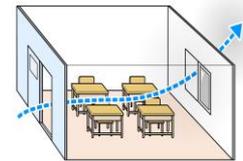
- ① 身体的距離の確保・状況に応じたマスクの着用・手洗いをしっかりとる。

これまで実施してきたことを継続しましょう。



- ② 暖房中であっても、こまめに換気を行う。

換気が悪く、人が密に集まる空間では集団感染のおそれがあります。定期的に部屋の換気を行いましょう。換気をするときは対角線上の窓を開けて汚れた空気を外に流すことが大切です。



- ③ 登校前にご家庭で体温測定と健康観察を念入りをお願いします

朝、発熱がある場合やいつもと違って体調が悪い場合は登校を控え、ご家庭で休養してください（本人だけでなく、同居の家族に発熱等の症状がある場合も登校や外出を控えてください）。



毎朝の検温と健康チェック用紙に保護者の方のサインをお願いします。

感染症予防の3原則！

感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、マスク



感染源の除去

人との密な接触や人混みを避ける

抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、適度な運動

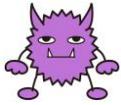


新型コロナに加えて冬期に流行するインフルエンザ・ノロなどの感染症ウイルスよりも本当に恐ろしいのは「自分は大丈夫」「感染対策は面倒」といった気持ちの緩みなのかもしれません。この冬を元気に乗り越えるために感染症対策の「おさらい」を実行しましょう。



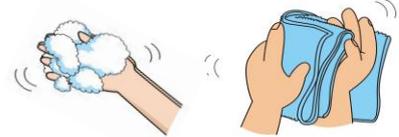
感染性胃腸炎にも 気をつけて

- ・冬場を中心に流行します（流行はこれからが本番！）
- ・「食品から人」だけでなく「人から人」に感染します
- ・非常に強い感染力です
- ・回復後もしばらくウィルスが排泄されます



ノロウィルスなどの集団感染予防のために・・・

- ① 感染症の予防に最も効果があるのは、「手洗い」です。
せっかく手洗いしても、ハンカチが汚れていては、効果はありません。
毎日取り替えた清潔なハンカチを持参してください。
- ② 嘔吐物などが付着した衣服の洗濯は、集団感染の原因になるので、ナイロン袋に入れて持ち帰ります。ご了承ください。
- ③ 発熱・下痢・嘔吐・腹痛などの症状がある場合、早めの休養と医療機関の受診をお勧めします。



2年「AED講習会」が11月14日（月）に開催されました



日本赤十字石川県支部の方を講師に迎え、講習会が行われました。人が倒れていたときにどうすればよいかについて救命処置の方法についてAEDトレーナーや人形を使用して実習しました。みなさんは目の前で人が倒れていたらどうしますか？まずできることは周囲の安全の確認をしてから

「人〇呼〇」です。人工呼吸！と答えたくなりますが、そうではありません。まず大事なのは人を呼ぶことです。勇気を出して声かけをして救急隊にバトンタッチするためにはみなさんの一つ一つの行動がとても大切です。

救命の連鎖

命はみんなの手で守られている



心停止の予防



119番通報
人を呼ぶ



一次救命措置
心肺蘇生・AED



二次救命措置



学校にAEDは中学棟・高校棟含めて

6台あります！

- ① 1F 玄関 中央階段前右側
- ② 2F 中学校保健室前廊下
- ③ 3F 第1フロア前廊下
- ④ Nスクエア（高校校長室前の外壁）
- ⑤ 中央階段 3F～4F 踊り場
- ⑥ 3F 第1フロア内体育研究室



生徒の感想より（一部抜粋）

心臓マッサージのリズムをとるためにアンパンマンマーチの曲を心の中で歌うとよいです。

- ・AEDをつけるのにとまどったり、声を大きく出せなかったりしてしまったので、自信を持っていきたいです。心臓マッサージのリズム（1分間に100回～120回）を忘れないようにしたいです。
- ・人を助けるのは、たくさんの人の協力が必要だということが分かったので、もし倒れた人を見つけたら、まず助けを呼ぼうと思います。
- ・実際に倒れている人を見かけたときは、「人の命を救っている」という自覚と強い思いを持って一生懸命やりたいなと思いました。
- ・医療関係の仕事にたずさわるとはわからないけど、人を助けられる仕事に就きたいです。