保健だより

雄物川高等学校
令和３年９月

蒸し暑い夏がそろそろ終わり、肌寒くなってきました。今年は寒くなるのが早かったため、衣替えの移行期間も早めました。寒い人は冬服で登校ＯＫですので、調節してきてください！また、最近では秋田県でも若者の感染が増えてきています。たとえ自分の周りで感染が起こったとしても、誹謗中傷は絶対にやめましょう。そして、現在秋田県内の高校は、大会を控えている部活を除いて活動の自粛をしています。この期間の放課後の過ごし方を今一度見直してみましょう。自粛期間中も感染対策をしっかりと行っていきましょうね！

【感染対策の基本】

①マスクの着用、②こまめな手洗い、③毎朝の検温・健康チェック、④3密の回避、⑤換気

上記の①～⑤以外に、**『黙食』**も意識しましょう！

昼食時は自分の席で静かに食べましょう！

コロナ対応確認（８月号から変更あります）

＜県外との往来があった場合の対応について＞

緊急事態宣言、まん延防止対策地域に関わらず、県外との往来があった場合

→5 日間の自宅待機（出席停止）

※この期間は今現在の感染レベルに応じているため、今後変更になる場合があります。

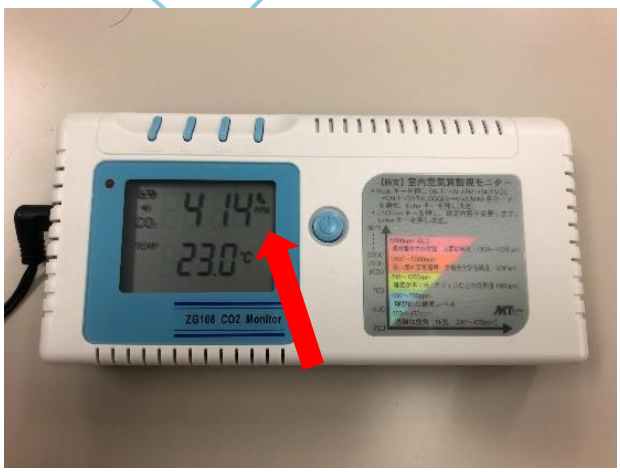
＜コロナワクチン接種について＞

①授業時間とワクチン接種が重なった場合

②発熱等の登校不可能な副反応がある場合

→出席停止

各教室に「**二酸化炭素測定モニター**」を設置しています！２０００ppm を超えるとアラームが鳴る仕組みになっています。これを活用しながら定期的な換気を行いましょう！



～献血にご協力をお願いします！～

【日　　時】　１０月８日（金）１５：００～１６：００

【場　　所】　受　付：コモンホール（血液検査などは献血車で）

献血車：雄物川高等学校　生徒昇降口前

【献血基準】　年　齢：１６歳～６９歳の健康な方　★高校では２００ｍＬ献血

※１年生は誕生日を迎えて１６歳になった生徒のみ対象

体　重：男子･･･体重４５ｋｇ以上

女子･･･体重４０ｋｇ以上

☆献血に協力してくれる生徒は、用紙（保護者の承諾書）を保健室にもらいに来てください。

＜承諾書の締め切り＞　１０月１日（金）放課後まで

災害時に備えるために確認しておこう！

①避難場所と避難ルート

・自宅や学校、通学路周辺の避難場所は？

・避難場所への移動ルートは？　★安全な最短ルートも調べておきましょう。

②家族との連絡方法

・どうやって連絡を取り合うか決めている？

★災害伝言ダイヤルの番号は、**「171」**です。録音・再生の方法は、音声案内で流れます。

③準備しておくと役立つもの

貴重品類	公衆電話用の１０円玉を含む現金、保険証や印鑑、預金通帳など
避難用具	懐中電灯、携帯ラジオ、予備の電池など
生活用品	毛布、タオル、ビニール袋、軍手、缶切り、ライター、携帯用トイレ、カイロなど
救急用品	絆創膏、ガーゼ、持病の薬、生理用品など
非常食品	缶詰、飲料水などを最低３日分（そのまま食べられるものが便利） ★賞味期限が近い非常食は食べて、補充しておきましょう！
衣料品	下着、長袖長ズボンの衣服、防寒具、雨具など
感染予防	マスク、消毒用アルコール、除菌シート、体温計など

他にも、あるといいものはたくさんありますが、ありすぎてもいざという時に荷物が多すぎて･･･なんてことにならないように、持ち歩ける程度にまとめておきましょう！

目の前で人が倒れた！そんなときは・・・

「救急車を呼ぶ人」「AED を取りに行く人」「心臓マッサージを行う人」というようにそばにいる人が連携して行動すれば迅速な救急処置ができます。救急車が到着するまで平均約６分と言われています。

その間に出来ること＝6 分間で出来ること　⇒　心 肺 蘇 生 法

反応（意識）があるか確認

↓反応なし

協力者を求める

↓

１１９番通報・AED の依頼

↓

呼吸の確認

↓呼吸なし

ただちに「胸骨圧迫(心臓マッサージ)」開始

＜新型コロナウイルス感染拡大により、昨年追加・変更になった点＞

1)反応と呼吸の確認観察時には傷病者の顔にあまり近づき過ぎない

2)胸骨圧迫の前に可能ならばハンカチやタオルを傷病者の鼻口にかぶせる
（マスクや衣服でも代用可）

3)胸骨圧迫のみの心肺蘇生を行う(人工呼吸は省略)

4)事後に速やかに石鹸と流水で手と顔を十分に洗う
（傷病者の鼻口にかぶせたハンカチやタオルなどには直接触れずに廃棄する）

＊強く！（約5cm）

＊早く！（100～120 回/分のテンポで）

＊絶え間なく！（中断を最小にする）

AED が到着したら電源を入れて
電極パットを装着し音声ガイドに従う。

救急車到着！→あとは救急隊員に引き継ぐ。