



保健だより 9月



日高高校 保健室 令和3年9月1日発行

いよいよ学校が始まりました♪

今年の夏休みも残念ながら新型コロナウイルス感染症の影響で行動制限があつて、なかなか旅行などで遠出をする機会が少なくなっていましたね。これからワクチン接種をする生徒もいると思います。毎日の検温入力や健康観察等をしっかりと体調管理をしてください！

その中でも、3年生は自分の進路に向けて企業見学やオープンキャンパスなどに出かけて頑張っていましたね！1, 2年生も自分なりの夏休みを満喫できましたか？また分散登校になってしまって、生活リズムが崩れやすくなります。家でゴロゴロ、ダラダラしないで、自宅で規則正しい生活を心がけてください！まだまだ暑い日が続くので、健康管理（バランスの取れた食事、十分な睡眠、適度な運動等）をしっかりとしてくださいね！

まだまだ暑い日が続きます！熱中症に注意！

今年の夏も、新型コロナウイルス感染症の影響でマスクの着用と熱中症との調整が必要です！！人と十分距離が取れる（2mくらい）場合は、マスクを外してマスク内のこもった熱などを外に出してください。また、マスクをしていると喉の渇きに気づきにくくなるので、いつもよりこまめに水分・塩分の補給を心がけてください。今年も感染予防と熱中症予防の両方に気をつけてください！

昼食時は対面にならない、自分の席で食べる、マスクをしていない状態では話をしないようにするなど、新型コロナウイルス感染症予防に気をつけてください！手洗い、消毒も忘れずに！！



マスクについて・・・

暑い時期だから、布やウレタン製のマスクをつけている人も多いと思いますが感染予防に効果が最も高いのは不織布マスクなので、買い替える時や購入できる人は準備してください！（最近はドラッグストアにも豊富に在庫がありますよ）



9月9日は「救急の日」です！



日高高校には、職員玄関前と体育教官室にAEDがあります！

もしもみんなが出かけた先などで倒れている人を見つけたら・・・

- ① まわりの安全を確認します！・・・車が激しく行き交うところなどは危険です！安全な場所に移動します！
- ② 意識を確認します！意識がなければ、近くにいる人に協力を求めます！
- ③ 集まってくれた人に救急車の要請、AEDの手配を指示します！
- ④ 呼吸の確認をします！呼吸の確認は10秒以内！
- ⑤ 心肺蘇生法を開始します！（人工呼吸は、感染症予防や嘔吐物があつて抵抗がある時はやらなくても大丈夫です。その場合は胸骨圧迫のみを続けます）
- ⑥ AEDが届いたら装着します！救急隊の人に引き継ぐまで心肺蘇生法を続けます！救急車を要請してから到着までは、平均で8分程度です！
- ⑦ できれば、発見した時からの状況を記録しましょう！



心肺蘇生法を知っていますか？・・・・・・2, 3年生は保健の授業でも習いましたよね？
心臓マッサージ（胸骨圧迫）30回、人工呼吸2回のサイクルを続けることです！
心肺蘇生法はいつまで続けるの？・・・うめき声を出したり、普段どおりの呼吸が確実に認められるまでまたは救急隊に引き継ぐまで続けます！

分散登校が終わって通常授業になったら・・・

今までの感染予防では甘いかもしれません！！
昼食を食べる時は自分の席で食べて、おしゃべりは禁止です！！楽しくおしゃべりしながら食べたい気持ちは分かるけど、絶対にマスクを取ったらしゃべらないで黙食（黙って食べる）をしてください！！ペットボトルのまわし飲みや口をつけたお菓子を他の人にあげたりもらったりして食べることも絶対にしないでください。自分が感染源になって周りの大切な友だちにウイルスをうつすことがないように、みんなで気をつけましょう！！

マスクを取ったらしゃべらない！！！！



女子生徒へ連絡です！



保健室から一番近い1階中央にある「体調不良者専用トイレ」に経済的に生理用品の購入が難しい生徒用に生理用品を設置しました。困っている生徒は使用してください。

生理用品を忘れてしまった生徒は、今までどおりに保健室にもらいに来てください。