



9月9日は「救急の日」

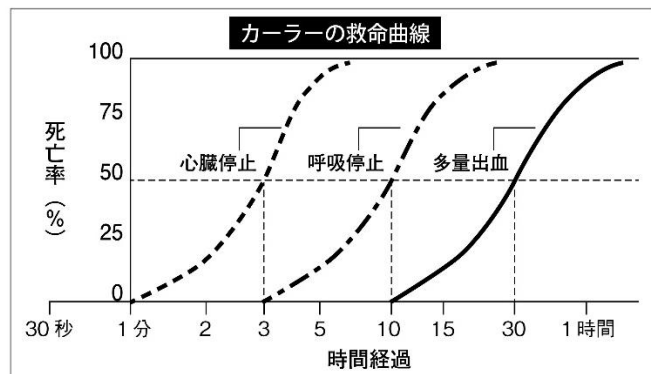
「救急の日」は救急に関する正しい理解と認識を深め、医療関係者の意識を高めることを目的に定められました。この機会に①心肺蘇生法 ②けがの手当について振り返ってみましょう。

しんばいそせいほう

心肺蘇生法を覚えていますか？

心肺蘇生法とは一次救命処置のことで「命を救う」ためにおこないます。右にある図は命が助かる可能性を時間経過で表したものです。

★居合わせた人が直ちに心肺蘇生をすれば、
命が助かる可能性が高くなります。



倒れている人がいたら・・・



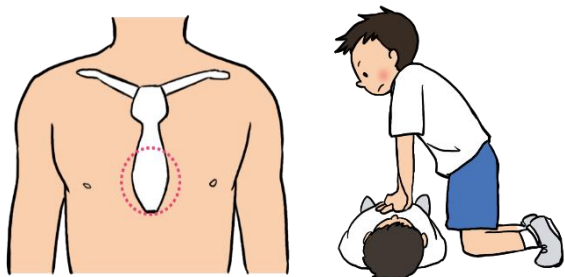
肩を軽くたたき、反応があるかないかを見る。



反応がない、分からないときは大声で助けを求める。近くの人に119番通報とAEDをお願いします。



お腹と胸が上がったり下がったりしているか、10秒以内で観察する。動きがない、正常な呼吸ではない場合は、すぐに胸骨圧迫を始める。



【強く】胸が5cm沈むように圧迫する
【早く】1分間に100～120回のテンポ
【絶え間なく】中断は最小限に

★新型コロナウイルスが流行しているときはすべての人に感染の疑いがあるものとして対応します。
マスクをしていたらはずさない、マスクをしていなければ口と鼻に布をかぶせてから胸骨圧迫を始めてください。

※貼り薬ははがす、身体がぬれているときはふき取る



AEDが到着したら、電源を入れて機械の音声ガイドに従って、電極パッドを装着する。



心電図の自動解析が始まります。

「電気ショックは必要ありません」という音声 flowed たら、ボタンは押さずに胸骨圧迫を再開する。

電気ショックが必要な場合は、周りにいる人に「離れてください」と伝え、誰も触れていないことを確認してからボタンを押す。

覚えておこう

手当の基本 ライス RICE

Rest (安静)

けがをした部位は無理に動かしたり、引っ張ったりせず、安静にします。



Ice (冷却)

内出血や腫れを抑えるために、氷のうや氷水などで患部を冷やします。冷やしすぎて凍傷にならないように注意します。



Compression (圧迫)

患部を包帯で圧迫・固定することで痛みを和らげ、出血を防ぎます。



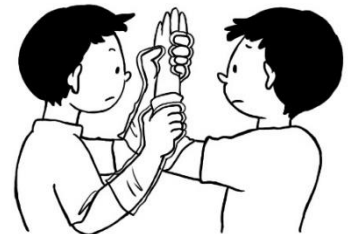
Elevation (挙上)

患部を心臓より高く挙げ、悪化を防ぎます。



直接圧迫止血法

患部に厚めのガーゼを当てて、手で強く圧迫し、包帯を巻きます。患部が手足の場合は、心臓より高くします。感染防止のため、ビニール袋などで手を覆い、人の血液には直接触らないようにします。



工業高校なので、機械や道具を使っているときのケガも起きることがあります。予防のほかに、周りの人がケガをした時にも対処できるように振り返っておきましょうね。

感染症予防対策を強化しよう！

7月末から8月は陽性者数が急激に増え、若い世代へも拡大している状況です。都立高校でも疑い例や濃厚接触者、陽性者の報告もあります。学校が始まり、人の流れが増えます。一人一人の予防行動の再確認をしよう。

教室の換気はできていますか？



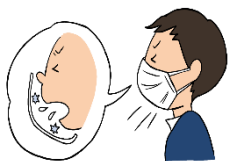
朝登校したら、2方向の窓とドアを10cm以上開けよう。
2方向が難しい場合は、工場扇などを活用しよう。

食事は黙食を徹底しよう



飛沫が多くなる場面です。食べる場面は黙食を徹底。
食べ終わったらマスクをして、昼休みを過ごそう。

マスク着用の場面を守れていますか？



多くの人と接する環境にある学校ではマスクを着用しましょう。
息を整える、熱中症の予防で外すときは距離を取ろう。外しているときのおしゃべりはやめよう。

手指衛生を再確認しよう



慣れてきていい加減になっていませんか？
手洗いはもみ洗い30秒、すすぎ15秒。
消毒液はしっかり1プッシュして、指先～指の間～手首まで乾くまで塗り広げよう。
手洗いが必要な場面を確認しよう！

毎朝・登校時の健康観察を継続しよう



TEAMSへの入力と、登校時のサーモグラフィチェックを必ず行いましょう。
健康観察の記録は、いつから調子が悪かったのか、クラスみんなの状況はどうなのか確認する手段になります。

※欠席・遅刻連絡にはなりません。学校に電話をしましょう。

生活習慣の乱れは抵抗力を下げます



「社会的時差ボケ」を起こしやすいのが夏休み中明けです。乱れている人は早めに調整しよう。睡眠・食事・運動・休養のバランスが乱れると、身体の抵抗力を下げてしまいます。感染症予防には「排除・遮断・抵抗力」の3つが大切です。

9・10月のスクールカウンセラー来校日

9月 2日(木) 9日(木) 16日(木) 30日(木)

10月 7日(木) 14日(木) 21日(木) 28日(木)

1号館4階の1445教室が相談室です。



予約は…

保健室か担任の先生に伝えてください。

空いていれば当日でも面談できます。