

保健だより 9月号

9月になりました。二学期は文化祭や体育祭などたくさんの行事があります！9月は暑さの疲れが出やすくなるので、いつも以上に体調管理を行い、水分補給や生活習慣の見直しをして体調を整えて、学校行事を楽しみましょう。

9月9日は救急の日

一次救命処置 (BLS)：突然倒れた人に対し、救急隊員や医師に引き継ぐまで、その場に居合わせた人が行う応急処置のこと。
心肺蘇生にはエアロゾルを発生させる可能性があるため、すべての心停止傷病者に感染の疑いがあるものとして対応しましょう。



① 周囲の観察と意識の確認を行う

- 呼びかけに対する反応を確認する。
→ 傷病者の顔と救助者の顔が近づき過ぎないように注意

② 意識なし・意識があるか分からない時

→ 大声で人を集め、(1)と(2)を同時に行う。

(1) 119 通報

- ・救急車到着までにかかる時間は約 8.9 分
(「令和3年版 救急・救助の現況」の公表：総務省)

(2) AED 依頼

- ・音声案内に従って操作、電極パッドを表示されている通りに貼り付ける。
蓋を開けると自動的に電源が入るものもある。
- ・電気ショックは自動で行われる。
内蔵されているコンピューターにより電気ショックが必要か判断する。

③ 呼吸の確認を行う

- 普段どおりの呼吸をしているか確認する。

④ 呼吸なし・呼吸をしているか分からない時

→ 胸骨圧迫を行う。

胸骨圧迫

- ・胸の真ん中に手の付け根を置き、肘を真っ直ぐ伸ばし上半身の動きで、少なくとも 5~6cm 程度沈むよう、1 分間に 100~120 回のテンポで圧迫を繰り返す。

⑤ 正常な呼吸など心拍再開とあきらかに判断できる反応があるまで BLS は中断せずに続ける。ただし、救助者の身の安全が確保できない場合や二次災害の危険性がある状況では、自身の身の安全確保を最優先とする。



※新型コロナウイルス予防のため人工呼吸は行わず、救急隊に引き継いだ後は、速やかに石鹸と流水で手と顔を洗う。傷病者の鼻と口にかぶせたハンカチやタオルなどは、直接触れないようにして廃棄する。

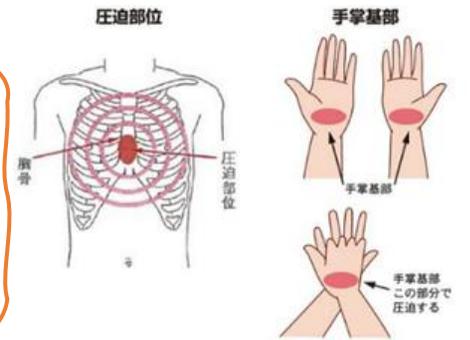
緊急！でも正確に！119 救急車の呼び方

- 119番にかけ、「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答える
- どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきりと簡潔に伝える
- 自分の名前、所在地 (近くで目標になりそうな建物なども)、かけている電話の番号を正確に伝える
- 救急車が着くまでにやるべきことなどの指示を受ける
- 救急車が着いたら、救急隊員に状況 (どんな容体か、それまでの手当て、持病があれば病名など) をくわしく伝える



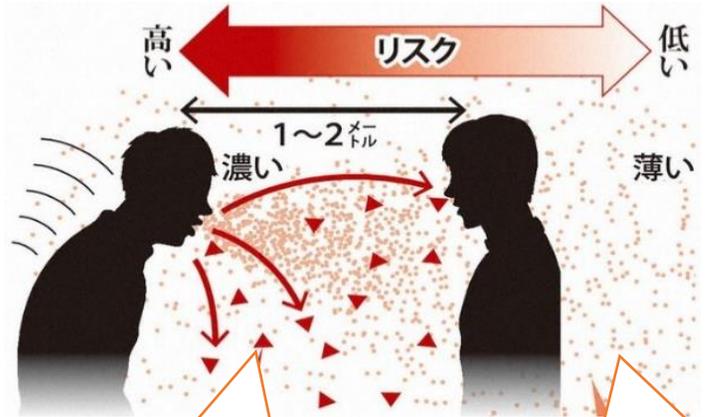
※ 鳴門高校には AED が 4 か所設置されています。

- ・グラウンド部室 1 階
- ・職員室内 (持ち出し用)
- ・職員室内 (固定)
- ・体育館 2 階入口



換気でエアロゾル感染を防ごう

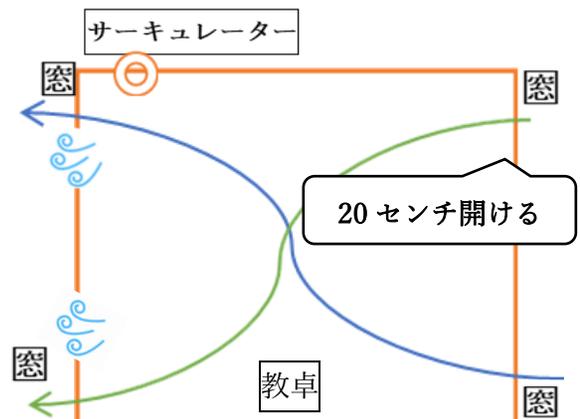
	飛沫感染	エアロゾル感染
感染経路	咳やくしゃみで飛び出したウイルスを含んだ飛沫を吸い込むことで感染します。これらの飛沫は、鼻水や唾液などの分泌液に病原体が含まれた微細な水滴なので、その重さによって落下します。	飛沫よりも細かいウイルスを含んだ粒子が空気中を漂い、その粒子を吸い込んで感染します。
粒子の直径	5 マイクロメートル以上	5 マイクロメートル以内
到達距離	2 メートル以内	通常 6 メートル以内
イメージ	<p>飛沫</p> <p>水滴</p> <p>ウイルス</p> <p>ホコリ等</p>	<p>エアロゾル</p>



飛沫感染 (インフルエンザ・新型コロナ)
大きな飛沫は 1~2 メートル飛び、鼻や口、目に入り感染

エアロゾル感染 (新型コロナ)
ウイルスを含んだ微細な粒子を吸って感染。長時間空気中に浮遊し、2 メートル以上移動する。

《 教室の換気 》



長時間浮遊する新型コロナウイルスには「換気」での感染対策が重要

○効果的な教室内の換気方法

エアコンやサーキュレーターをつけていても、換気を行うことは必要です。風の流れることができるよう、教室の廊下側の扉および外向きの窓を、対角線上に 20 センチ程度開けましょう。

※清掃時や体育などで教室を空ける際は、エアコンを止めて窓を全開にしておきましょう。