

# 保健だより

令和2年3月2日  
京丹後市立  
峰山中学校  
保健室

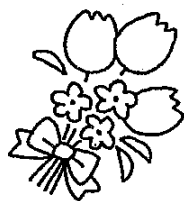
インフルエンザの流行が下火になったと思ったら、今度は新型コロナウイルスの感染拡大が世界的に大問題となっています。本来ならこの3月で、3年生は卒業に向けて、また1・2年生はこの学年の締めくりと次の学年に向けての取組が進められるはずが、思わぬ臨時休業となり、非常に残念なところです。

明日から自宅待機となりますが、誰もが感染する可能性があるという意識を持ち、毎日の健康管理をしっかりと行いましょう。

## 《3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます》

4月からは、それぞれ新しい生活のスタートとなります。新しい環境の中でも、あなたの力を十分に発揮していくためには、やはり「元気」であること、「健康」であることが何よりも大切です。

これからもますます輝いていけるよう、自分の『からだ』と『心』の「健康」に十分気をつけていきましょう。



## 《正しい情報で新型コロナウイルス対策を！》

世界各地で新型コロナウイルスの感染が、日を追う毎に広がりつつあります。

子どもや若い世代では重症化することは少ないということですが、持病のある人や高齢者では致死率が高いということ、また、新型のウイルスなので薬などの治療法が確定しておらず、爆発的な流行が今起きると医療崩壊を起こすということなどで、全体的な流行を少しでも抑えていく必要があります。

### ○感染のリスクを少しでも減らしましょう。

日本では現在、新型コロナウイルスの検査が十分行われていないのが実情です。また、感染していても軽症だったり、無症状だったりして、知らない間に感染者と接触することも十分考えられます。いつでもどこでも感染する可能性はあると考え、必要のない外出は極力避けましょう。(こまめな手洗いをしっかりと！)

### ○規則正しい生活をし、体力を高めておきましょう。(十分な栄養・休養・睡眠)

### ○かぜの症状が見られたら、安静にして、人と接触しないようにしましょう。

発熱がある場合などは「かかりつけ医」に、強いだるさや息苦しさがあったり、熱が続く場合は「帰国者・接触者相談センター」に、まずは電話して指示を仰ぎましょう。(必ずマスクをつけ、せきエチケットを守ること！)

## 2年

「救命救急講習」  
「救命救急シミュレーション」

(生徒の感想より)

・初めて救命救急のシミュレーションを経験して、いろいろとしないといけないことがあったので、本番はパニックになってしまうと思った。(中略)中学生が大人を助けた話を聞いてすごいなと思ったし、この前も弥栄病院の方に来ていただいたり、今日も授業をしてもらったりして、AED や胸骨圧迫の仕方も分かったから、自分ももし倒れている人を見かけたら、ためらわず、すぐに行動できるようにしたい。

また、AED がどこにあるのかも知っておけるように調べておきたい。

1月に弥栄病院 救急看護認定看護師の谷口さんより、心肺蘇生法についての講習を受け、2月には実際に人が倒れた場面を想定して、班ごとに「救命救急シミュレーション」を行いました。



(生徒の感想より)

・僕は、第一発見者役をやって、今日は大きな声で冷静に判断してできたけど、もし本当に今日のようなことがあったら、しっかりできるか少し不安になりました。でも、倒れている人を見つけたとき、どうしたらいいかが分かったから、積極的に助けたいと思いました。

また、119 をするとき、場所の伝え方や、状態の伝え方を練習したいです。

## 7つのまちがいさがし

