



令和5年1月13日
福知山高校 保健部
【3 学期スタート号】

明けましておめでとうございます。

令和5年になりました。
それぞれの進路や、進級に向けて目標は定まりましたか？
今年も、新型コロナウイルス感染予防対策を万全にして、乗り切りましょう。
「サクラサク」春は確実に近づいています。

笑顔あふれる
ステキな1年になりますように



マスクの下は笑顔でいたいね

インフルエンザもコロナ類似症状も出席停止です。

コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



洗った手、どこでふいてる？



インフルエンザの 出席停止期間は

発症した後5日を経過し、
かつ解熱後2日(幼児は3日)
を経過するまで

平成24年4月1日から変わっています。



スクールカウンセラー来校日

1月17日(火)

23日(月)

【インフルエンザと診断されたら…】

学校に連絡をしてください。(さくら連絡網による欠席連絡)
後日、「出席停止通知書」を提出してください。「診断書」は原則不要です。出席停止通知書の下の部分の「治療報告書」を記入の上、保健室まで提出してください。

【出席停止期間】

発症後5日経過し、かつ解熱後2日を経過するまで。

【コロナ類似症状があるときは…】

学校に連絡をしてください。(さくら連絡網による欠席連絡)
後日、「出席停止通知書」を提出してください。
類似症状とは、発熱、感冒様症状、咽頭痛、喉の違和感、味覚異常、嗅覚異常などを指します。「診断書」は、原則不要です。自宅療養の際は、「治療報告書」に療養状況を保護者の方で御記入の上、御提出ください。なお、症状が続くときは受診していただきますようお願いいたします。



※手についたウイルスが口や鼻、目から体に入って感染します。

守ろう！ 咳エチケット



忘れないで…

防災とボランティアの日

1月17日は、「防災とボランティアの日」。1995年、この日『阪神・淡路大震災』が起こり、6,000人以上が死亡、4万人以上が負傷。また、都市部を中心に家屋・建物の倒壊、大規模な火災が発生し、交通網、電気・ガス・水道などにも甚大な被害が出ました。当時の被災者救護、その後の復興において学生を中心としたボランティア活動が盛んになったことから、活動への認識を深めると同時に、災害に対する備えの充実強化を図る目的でこの日が制定されたのです。

私たちのできる災害の備えとして、救急救命法があります。

12月17日(土)の土曜講座で、普通救命講習を実施しました。福知山消防署より、田辺様、外賀様に来校いただき、中学生、高校生合わせて12名が参加しました。

積極的に質問し、何かあった時に対応できるように考えながら参加してくれました。

一人一人が防災の意識を持ち、自分に出来ることを考える機会にしてほしいと思います。



ふだんから知っておきたい

胸骨圧迫の？

ハテナ

圧迫！



Q. 胸骨圧迫はなぜするの？

胸骨を強く押して、止まった心臓の代わりに血液を送りだすためです。

Q. なぜ1分間に100～120回？

圧迫すると心臓から血液が送りだされ、圧迫をゆるめると血液は心臓に戻ります。圧迫を急ぐと、血液は十分送りだされません。遅すぎず、早すぎないのが大事。

Q. 心臓が止まっていないのに胸骨圧迫をしても大丈夫？

大丈夫です。心停止の判断は難しいので、迷ったら胸骨圧迫です。また、心臓が止まった直後にあえぐような呼吸をすることがあります。呼吸がいつもと違う場合も胸骨圧迫をします。



心停止から1分ごとに救命率は7～10%下がります。
迷わず、勇気をだして胸骨圧迫です！



AEDの使い方とポイント



2枚のパッドを傷病者の胸に貼る(胸の右上と左下側。
貼る位置はパッドにもイラストで示されている)

周囲の人は、
AEDが解析を
している最中や
電気ショックボタンを
押すときには、
傷病者に
触れずに離れる



AED(自動体外式除細動器)は、心臓がけいれんして血液を全身に送れない状態になった場合に、電気ショックを与えて正常な状態に戻す医療機器です。手順は音声メッセージで案内されるので、それに従えば簡単に操作できます。

AEDが電気ショックが必要と判断した場合は、周囲の人が傷病者に触れてないことを確認し、電気ショックボタンを押す

電気ショックが必要かどうかはAEDが自動的に解析してくれる