

保健だより



令和2年9月4日
播磨高原東中学校

疲れが出ていませんか



朝夕は虫の声が聞こえてきて、秋の訪れを感じられるようになりました。ですが、まだまだ暑い日が続いていますね。今年は新型コロナウイルス感染症の影響で、夏休みが短く、ゆっくりすることができなかつたかもしれませんね。そろそろ、心や体に疲れが出てくる頃かもしれません。ゆっくり休んで、睡眠を十分にとりましょう。そして、3食きちんと食事をするを心がけてください。



9月のコロナ対策

◎ マスクを外す時は、十分な距離をとって

暑さでマスクが苦しく感じる時は、人との距離を十分にとって外しましょう。



◎ 接触感染に注意

私たちは無意識に、顔を触っていることが多いようです。目・鼻・口などの粘膜から感染するので、できるだけ顔を触らないように意識しましょう。



【接触感染とは】

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスが付きます。そして、他の人がそれを触るとウイルスが手に付き、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

秋の乾燥に気をつけて

これから秋が深まってくると、気温が下がり、空気中に含まれる水分量が減って乾燥してきます。湿度が40%を下回ると、ウイルスや菌が生息しやすい環境になり、風邪やインフルエンザなどの病気にかかりやすくなります。また、乾燥で免疫力を低下させることもあります。

秋は部屋の乾燥対策をすることを心がけるといいです。ちょっとしたことでも加湿効果があるので、やってみてください。

- ★ ぬれたタオルを干す。
- ★ カップに水を入れて部屋に置く。
- ★ 観葉植物を育てる。



【裏面もご覧ください。～救急救命～】

救急救命 ~9月9日は救急の日~

今年度は、消防署の方から教わる救急救命講習会はありませんが、その方法を思い出して、確認しておきましょう。

1 意識（反応）の確認をする

大丈夫ですか？



↓
(なし)

2 助けを呼ぶ

誰か来てください！

3 救急車を呼ぶ AEDを用意する

救急車を呼んでください。

AEDを持って来てください。



4 呼吸の確認をする

胸の動きを見る。10秒間。



5 胸骨圧迫を行う

胸骨圧迫



胸骨圧迫（心マッサージ）

深さ：約5cm、速さ：100回/1分

人工呼吸

可能ならば行う。気道確保をして。

◎ 胸骨圧迫30回、人工呼吸2回のサイクルで。

気道確保

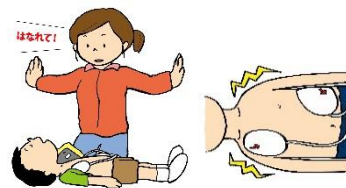


人工呼吸



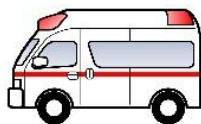
6 AEDを使用する

- ・パッドは心臓を挟むように貼り付ける。
- ・AEDの解析を待って、電気ショックの必要な場合は周囲の安全を確認してボタンを押す。



7 胸骨圧迫を再開する

協力して、救急隊員に引き継ぐまで続ける。



倒れている人に遭遇した時、
自分にできることをやれたら
いいですね。勇気を出して。
「大丈夫ですか!？」

