



ほけんだより



令和4年 9月1日
豊玉高等学校保健室

2学期スタート！生活リズムを整えて！

暑さは幾分やわらぎましたが、まだまだ湿度が高く、だるさを感じやすい時です。さらに天候や一日の気温差などの変化で疲れがたまりやすくなっています。とくに生活リズムがまだ夏休みモードの人は要注意。早起き・食事・運動・入浴などでしっかりと体調を整えましょう。



新型コロナウイルス感染症の急速な感染拡大が続いています。

ご存じのとおり現在、対馬市内でも感染者が連日多数確認されています。基本的な感染防止対策を引き続き行ってください。

- 三密（密集・密接・密閉）を避ける
- 会話時にマスクを正しく着用する
- 手洗いの徹底

マスクは、
鼻〜あごを覆う
のが正解です！



※ 運動時、十分な身体的距離がとれている場合は、マスク着用の必要ありません。

登校前に必ず検温と体調確認を！

以下の場合は登校を控え、必ず学校へ連絡してください。

- ・発熱や咳などの症状がある場合。
- ・同居家族に発熱等の症状がある場合。（検査で陰性の場合を除く。）



自分や同居家族が感染した（検査で陽性の）場合、速やかに学校へ連絡してください。

- ・発症日・検査日・検査結果・自宅待機（入院）となる期間等について確認を行います。

不安な気持ちを抱えていませんか。

新型コロナ対策で人との接触機会が減る中、孤立感に悩む人が増えていると心配されています。そして2学期が始まる今、これから元気になるか不安な気持ちになってしまう人がいるかもしれません。

1人で悩みをかかえていると、だんだん気持ちが苦しくなることがあります。みなさんの周りには、支えてくれる人たちが必ずいます。どんなことでも一人で悩まず相談してください。もし周りに話せそうにないとき、全国にも地域にも多くの相談先があるのでぜひ参考にしてください。



★下記のどこからでも、TEL・SNSによる、内容にあった相談先の検索ができます★

「こころとこころのほっとライン@ながさき」

（長崎県）



「子供のSOS相談窓口」（文部科学省HP）

24時間子供SOSダイヤル

なやみいおう

☎0120-0-78310（通話料無料）



「18才以下のみなさんへ」

（内閣官房 孤独・孤立対策室HP）



「まもろうよ こころ」（厚生労働省HP）

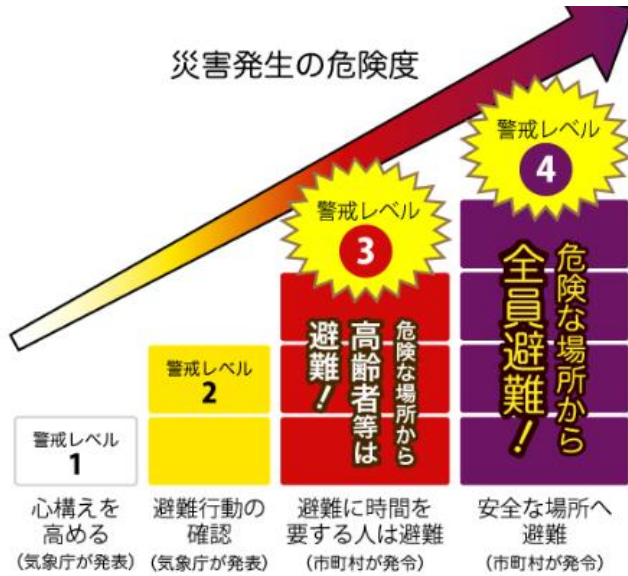


9月1日は防災の日

～適切な避難行動がとれるよう確認しましょう。

気象庁や市町村から出る避難情報については、
「警戒レベル5（緊急安全確保）の発令を待つことなく、警戒レベル4（避難指示）までの段階で危険な場所から全員避難すること」

【警戒レベル5】（市町村が発令）は**既に災害が発生・切迫している状況です。**



【日頃からの心がけ】

- 避難の際のけがを防ぐためにも、部屋の中を普段から片付けておく。
- 情報を「誰か」「いつ」発信したものが確認する。

【家の人とできること】

- 災害が起こった場合の役割や連絡方法を確認しておく。
- 2年に1回は非常用持ち出し袋の中身を点検する。



9月9日は救急の日

必要なのは知識と勇気！

倒れている人を発見したら…コール&プッシュ！

反応がなければ **コール119番通報・AED要請**

普段通りの呼吸をしていなかったら
 胸を**フッシュ** **胸骨圧迫**

AEDの電源ボタンを**フッシュ** **AED**

本校のAEDは体育館入口にあります

ふだんから知っておきたい

胸骨圧迫の？



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！