

保健だより 9月号

徳島北高等学校 令和4年9月1日

実践, 北高ライフ!

- ・ゼロ密を徹底する
- ・手洗い
- ・マスク着用
- ・教室の換気



今年の夏も厳しい暑さでしたが、みなさん元気に過ごせましたか？北高祭がもう目の前ですね。体育祭の練習等、ケガが多発する時期です。いざという時にあわてない為にも、応急手当の仕方や AED の設置場所を確認しておきましょう。



覚えておこう 手当の基本 **RICE**

<p>Rest (安静)</p> <p>けがをした部位は無理に動かしたり、引っ張ったりせず、安静にします。</p>	<p>Ice (冷却)</p> <p>内出血や腫れを抑えるために、氷のうや氷水などで患部を冷やします。冷やしすぎて凍傷にならないように注意します。</p>
<p>Compression (圧迫)</p> <p>患部を包帯で圧迫・固定することで痛みを和らげ、出血を防ぎます。</p>	<p>Elevation (挙上)</p> <p>患部を心臓より高く挙げ、悪化を防ぎます。</p>

→→→→→ **AED の設置場所を知っておこう!** ←←←←←

AED は、けいれんを起こし機能しなくなった心臓（心室細動）に電気ショックを与え、心拍リズムを元に戻すための医療機器です。倒れて意識のない人に使います。電源を入れたら（ふたを開ければ電源が入るものもあります）、音声ガイドに従って操作するだけなので、誰でも使えます。

AED の設置場所を覚えておこう!

- ・保健室出入口
- ・体育館2階アリーナ出入口
- ・食堂出入口(屋外)



とくしまアラート 感染警戒・前期 (レベル2)

現在、感染力が強いオミクロン株「BA.5 系統」により、全国的に感染拡大が続いています。県内でも 8 月 24 日に新規感染者が過去最多の「3,182 名」を記録しました。

これ以上の感染拡大を防ぐために!

- ・予防行動が重要です。基本的な感染防止対策を徹底するとともに、熱中症に警戒しつつ適切にマスクを着用しましょう。
- ・「換気しながら空調利用」など、効果的な換気に努めましょう。

マスクの着用について

熱中症を警戒し、適切な場面での着用をお願いします

人との距離 会話の有無	人との距離が確保できる		人との距離が確保できない	
	屋外	屋内	屋外	屋内
会話をする	必要ない	着用をお願いします	着用をお願いします	着用をお願いします
会話しない	必要ない	必要ない	必要ない	着用をお願いします

※通勤・通学の公共交通機関や人混みの中ではマスクの着用をお願いします

ちょっと一息。相談室より

2 学期が始まりましたが、まだまだ厳しい暑さが続いていますね。今月は北高祭という大きな行事でスタートですが、友人関係や学習のこと、自分の進路、家庭や身体のことなど、いろいろな不安や悩みを抱えてスタートした人も多いはず。そんな人は、一人で抱え込まずに、気軽にカウンセリングデーを利用してみてください。9 月 12 日が、スクールカウンセラーの和田先生の来校日です。教室掲示や保健室前の申込用紙に記入して、担任か養護教諭まで提出してください。みなさんが心身共に元気に学校生活が始まりますように。