

# 保健だより 9月号

福山高等学校 保健室

令和2年9月3日



9月の保健目標  
規則正しい生活習慣を  
身につけよう!

## 《9月の保健関係行事》

日	時間	行事	対象生徒	場所	備考
9月14日(月)	午前	カウンセリング	希望者等	カウンセリング室	事前希望調査有り

夏休みが終わりました。1・2年生は、部活やアルバイトなど充実した夏休みを過ごせましたか？3年生は、夏休み中も就職や進学に向けて登校し、よく頑張りました。良い結果が出ることを祈ります。

さあ～2学期のスタートです。9月は暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続くことが予想されます。生活を休日モードから平日モードに早く切り替えて、暑さに負けない体をつくりましょう。



### 実行して欲しい生活習慣

- リズム良く：起床・食事・就寝を毎日だいたい決まった時間に行いましょう。
- 食事：3食とも、ご飯とおかずをしっかりと食べましょう。
- 睡眠：夜の12時前から朝まで、まとまった時間睡眠をとりましょう。

続けよう!

## 新型コロナウイルス感染症の対応

かからない!  
うつさない!



予防で最も大切!  
石けんで丁寧に!



飛沫感染を防ぎます。  
距離を保って活動しましょう。可能な限り対面は避けましょう。



### 手洗い

アルコール手指消毒も心がけましょう。

### マスク着用

飛沫感染を防ぎます。  
屋内では可能な限り着用しましょう。

### キープ ディスタンス

ココに注意

学校は集団生活の場です。  
お互いに安全・安心に生活できるように登校前に検温を必ず実施しましょう。

### 朝の健康 チェック

37.5°以上の発熱時は、担任に連絡し、登校を控えましょう。

睡眠は6時間以上とるように心がけ、栄養のバランスのとれた食事を朝昼夜3食摂り、抵抗力をアップしましょう。

### 規則正しい生活習慣



熱中症予防 × コロナ感染防止で  
「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密(密着、密接、密閉)」を避け、等を取り入れた日常生活のこと。

**マスク着用により、熱中症のリスクが高まります**  
マスクを覆けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水にならなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症を防ぐために  
**マスクをはずしましょう**

屋外で  
人と2m以上  
(十分な距離)  
離れている時

十分な距離

（マスク着用時は）

激しい運動は避けましょう  
のどが渇いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は  
特に注意しましょう

ウイルス感染対策は忘れずに!





9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」です。  
 毎日何気なく過ごしていますが、災害はいつ起こるかわかりません。  
 予期せぬ出来事が起こると頭が真っ白になりパニックに陥りがちです。  
 被害を最小限に抑さえ、自分や周りの人の命を守ることができるように、  
 ふだんから防災意識を高めておきましょう。



## AEDで命を守る

### どんな人に使うの？

倒れて意識のない人に使います。

### どこにあるの？

- 学校の中は 職員室ろうか
- 駅、デパート、大型スーパーなどたくさんの人が集まる場所

### 使い方は？ 音声メッセージに従います

- ① 電源を入れます (ふたを開けると電源が入るものも)。
  - ② 服を開いて、パッドを貼ります。1枚は胸の右上、もう1枚は胸の左下に。
  - ③ AEDが電気ショックが必要かどうか判断します。
  - ④ 「ショックが必要」というメッセージが流れたら、ショックボタンを押します。
- ↓
- 2分毎に、電気ショックと胸骨圧迫をくり返します。

### 「電気ショックは不要」のメッセージが流れたら？

反応があれば、そのまま救急車を待ちます。  
 反応がなければ、胸骨圧迫を続けます。

覚えておくと便利です

**110** …事件に巻き込まれた、事故にあった、など緊急のトラブルに

**#9110** …緊急ではないけれど、いやがらせ、いたずら電話、架空請求、ストーカー、DVなどの困りごと相談に応じる警察相談専用電話

**#8000** …休日、夜間の子どもの病気に看護師や小児科医などがアドバイス

**119** …火事するとき 緊急のケガ・病気などのとき

**118** …海でのトラブル発生時に

**171** …災害発生時、171+電話番号で、伝言の録音・再生ができます

音声ガイダンスに従って  
 落ち着いて話そう

## 119番に通報したら聞かれること

いざという時に慌てないために、シミュレーションしてみましょう。

●家で家族が倒れた！

①火事ですか？ 救急ですか？  
 →「救急です」

②住所はどこですか？  
 →「東京都〇市〇町××です」

③誰が、どうなりましたか？  
 →「家族が、頭が痛いと言って倒れました」

④あなたの名前と連絡先を教えてください。  
 →「私は〇〇です。電話番号は…」

※落ちついて状況を伝え、他にも指示があればよく聞いて従いましょう。

9月24日～30日

## 結核予防週間

～過去のものではなく今も～

結核は昔の病気と思われがちですが、今でも世界の死亡原因トップ10に入っている病気です。  
 結核の初期症状は、倦怠感や微熱・咳が出るなど、風邪と似ています。ただし、それが2週間以上も続いたり、良くなったり悪くなったりを繰り返すときは結核の恐れがあります。症状が続くようであれば医療機関に症状を連絡して受診しましょう。