

ほけんだより 9月

令和3年9月7日（火）
国立市立国立第三中学校
主任養護教諭 林田 智子

9月に入り、曇りや雨だと寒く感じる日も出てきました。一方で、まだまだ気温30度近くになる予報も出ています。気温に合わせてうまく衣服を調節していきましょう。

さて、始業式では感染予防についての確認をしました。今まで以上に気を付けることとして、マスク・換気・黙食・ソーシャルディスタンスについて話しました。その時は省略しましたが、**一番感染予防効果があるマスクの素材は、一般的なものであれば不織布マスクです。**「マスク素材別の粒子除去性能」を調べる実験で、0.3~0.5 μm の粒子でも90.8%除去したという実験結果（国立病院機構仙台医療センターウイルスセンター長 西村秀一氏）から、自分が感染しない効果も高いことが予想できます。ただ、ウイルスはさらに小さいため、換気をして外に出してしまうことも重要です。様々な感染対策がありますが、「これだけやっておけば安心」というものはまだありません。**誰がかかってもおかしくない“COVID-19”。**効果のある対策を協力して続けていきましょう。

AEDの設置場所は

2かいじむしつまえ
2階事務室前



必要なのは知識と勇気！ バイスタンダー



目の前で突然人が倒れた、交通事故が起こった…。そんな救急の現場に居合わせた人のことを、救急救命の用語で「バイスタンダー」といいます。直訳すると「傍観者」。でもただ見守るだけでなく、その人が勇気をもって行動すれば、目の前の命を救えるかもしれません。

救急車が到着するまでにかかる時間は平均8.7分*です。その間にも倒れている人が助かる可能性はどんどん低くなっていきます。でも、バイスタンダーが胸骨圧迫やAEDなどの応急手当を行えば、命を救える可能性が約2倍になるといわれているのです。

誰がいつどこでバイスタンダーとなるか分かりません。いざというときのために、応急手当の知識を持つておくことが大切なのです。



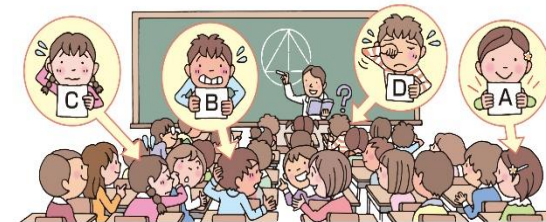
視力検査の結果

健康診断

A B C D って、どんな意味？

A	1.0 以上	学校の生活をするのに、十分な視力です
B	0.7~0.9	学校の生活で、たまに困ることがあります
C	0.3~0.6	教室の後ろから黒板の文字が見えにくいことがあります
D	0.2 以下	教室の前列でも黒板の文字が見えにくい視力です

B C D の人は… 病院を受診して、メガネが必要なら使いましょう



目の健康について

視力の低下が起きた時、その原因は一般的な「近視」ではないことがあります。近視は眼鏡などで矯正できます。白内障や網膜剥離など、眼鏡をかけても効果がない視力低下もあります。視力検査で受診が必要と判定された人は、一度は眼科へ行くようにしましょう。

覚えておこう

いざというときの

コール&プッシュ

もし
倒れている人を
発見したら



その場でみなさんにできることがあります。『コール&プッシュ*』を素早く行い、救命の輪をつないでいきましょう。

コール

119番通報とAED要請

倒れている人の反応がなければ **コール**



やるべきことは？

- 大きな声で応援を呼ぶ
- 周りの人に119番通報をお願いする
- 近くにAEDがあれば持ってきてもらう

AED
が到着するまで

プッシュ

胸骨圧迫

普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を **プッシュ**

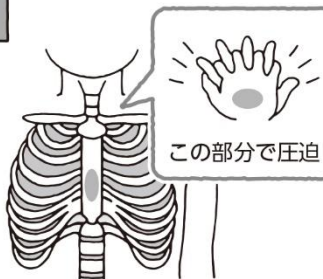


「普段通りの呼吸」の確かめ方は？

呼吸のたびに胸とお腹が上下に動いているかを確認します。上下に動いていないとき、判断に迷ったときはすぐに胸骨圧迫をはじめましょう。

どうやってやるの？

胸の真ん中に片方の手のひらの付け根を当て、その上にもう一方の手を重ねて組みます。体重が垂直にかかるよう両肘はまっすぐに。



胸骨圧迫のポイント

- 強** < 胸が約5cm（子どもの場合、胸の厚みの約3分の1）沈み込むように
- 速** < 1分間に100～120回のテンポで
- 絶え間なく** なるべく中断しないように

プッシュ

AED

AEDの電源ボタンを **プッシュ**



AEDってなにをするもの？

心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったときに使用する機械です。電気ショックによって心臓を正常な状態に戻します。



どうやって使うの？

電源を入れると操作説明のメッセージが流れるので、その通りに。電気ショックの必要があるかどうか機械が判断してくれます。



電気ショック後 または 電気ショックが不要だった場合

すぐに胸骨圧迫を再開します。AEDは2分ごとにショックが必要か自動的に判断するので、救急隊が到着するまでAEDと胸骨圧迫をくりかえしましょう。

