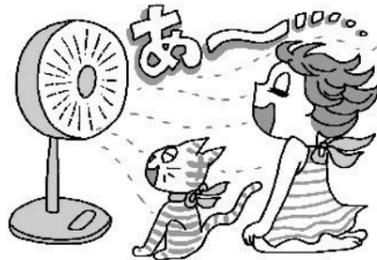




令和4年 夏休み号 西武台新座中学校・西武台高等学校保健室

皆さんこんにちは！！期末テストも終了し、明日から夏休みが始まりますね。行動規制もだいぶ緩和されており、昨年度の夏休みよりも出掛ける機会が増える人もいるかもしれません。ですが、7波の最中とも言われています。引き続き、感染症対策を行い、自分の体調管理をしっかりと行ってください。そして病気・交通事故などに遭わないようにして、始業式には元気な姿を見せてくださいね。



●●夏の健康管理について（コロナ予防対策）●●

1. 引き続きコロナ予防対策を！

まだまだ油断大敵です。「毎日の体調チェック」「手洗い・消毒」「換気の徹底」をメインによろしくお願いします。

2. 規則正しい生活を送りましょう！（睡眠、食事）

朝一番から起こる頭痛や吐き気は、生活リズムの崩れが原因になっていることがとても多いです。身に覚えがある人はまず、生活リズムを整えるようにしてください。リズムが整うことで、「やる気、集中力」もアップします。夏休みだからと言って、夜更かしはしすぎないようにしましょう。

3. 熱中症に注意しましょう！

特に、休み中の部活動参加生徒についてはよく注意してください。水分に加え塩分の準備をお願いします。また、活動前の食事（朝食、昼食）は必ず摂るようにしてください。喉が渇いてから飲むのではなく、喉が渇く前に意識をして水分補給ができるとうれいですね。自転車移動の際はマスクを外してね。



4. 外出時は「いつ、どこで、誰と、帰宅時間」を保護者の方に伝えましょう！

休み中は普段の学校生活とは違い自由な時間が増える生徒も多いと思います。色々なことに挑戦して欲しいと思いますが、安全にも気を配るようにしてください。なるべく保護者に予定を伝えてから出かけるようにしましょう。

保健室から皆さんにお願い 使い捨てコンタクトレンズの空ケースのリサイクルについて

保健室の前にリサイクル回収ボックスがあります。（緑色の蓋がついているプラスチックボックス）普段コンタクトレンズを使用している人はケースを自宅で捨てずに回収ボックスに入れください。ご協力よろしくお願いします。

●●AEDについて知っていますか？●●

毎年この時期にはAEDについてお伝えしています。AEDによって、毎年救われる命が多くあることを皆さん知っていますか？けれど、使い方がわからず、その場にあっても躊躇して使わない（使えない）場合が多いとのこと。AEDを使っていれば、もしかしたら助かったかもしれない命が日本では、**1年間に6万人**というデータがあります。

本校には4台のAEDがあるので確認してみてください。

（設置場所は**第一校舎職員室と体育教官室、こぶし館、第2グラウンドクラブハウス**）

①AEDが到着したら電源をONにする

②電源パッドを胸の皮膚に張り付ける

※皮膚が汗等で濡れていたら拭う。

③電極パッドを貼るとAEDに組み込まれた心電計が自動的に解析を開始する。

※AEDが解析をしている間は音声で指示を出すまでは誰も触れてはいけません。（解析に影響がでるため）

④AEDの適応なら「除細動適応です。充電中です。」などの音声ののち、「通電ボタンを押して放電してください」などと指示が出るので、**通電ボタン**を押す。

※通電ボタンを押す前に周囲の人に対象者から十分に離れるように指示をする。

※通電ボタンを押す時は、誰も対象者の体に触れてはいけません。

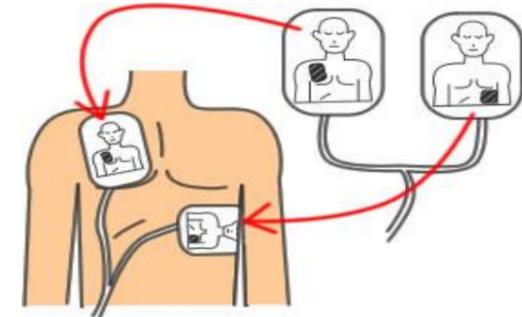
⑤最初の電気ショックが終了した後、対象者に反応が見られるまで胸骨圧迫を行う。

⑥2分後にAEDは再び心電図の解析をするので、その間は誰も触れてはいけません。

⑦AEDが電気ショックの適用でないと判断しても、対象者に反応が見られない場合は、救急隊に引き継ぐまで胸骨圧迫を継続する。

※AEDは電源をいれたときから周りの音声全てが録音されるようになっています。

※現在、人工呼吸は奨励されていません。



夏休み中に行ってほしい事

1. 治療の勧告書をもっている生徒は夏休み中に病院に行って治療しましょう。特に虫歯を指摘された生徒は注意！！虫歯は傷と違って放っておいても治りません。悪化する前に。
2. 女子生徒で高校1年生までにHPVワクチンを受けていない生徒は国のキャッチアップ接種制度で無料で受けられます。この機会に受けることをお勧めします