



保健だより - 9月号 -

土浦第一高等学校 定時制 保健室

新型コロナの流行も3回目の夏休みでしたが、皆さんはけがをしたり病気にいかかったりせず、過ごすことができたでしょうか？

新型コロナだけでなく、これから冬にむかってインフルエンザ等の感染症も気になります。感染症にかかると、自分だけでなく、授業や給食、部活動等と一緒に行動するクラスメイトや先輩や後輩、そしてその家族の生活にも影響を及ぼすことにもなりかねません。

また、9月9日は救急の日です。今月は新型コロナの感染予防とともに救急処置を見直してみましよう。

～感染症予防の基本、もう一度見直そう！！～

現在、流行している **新型コロナウイルス** (オミクロン株 BA5)

の**学校内での感染対策** は **今までと変わりありません。**

インフルエンザ等の感染症も対策は、基本は同じです。

①人と十分な距離を保てない**教室内**では
マスクを正しく着ける。
鼻、口をしっかりと覆い、不織布のマスクを使う。

正しいマスクの着用



②手洗いや手指消毒をこまめに行う。

③給食時は**黙食**



④**教室内の換気**

オミクロン株は従来の株より、空気中にウイルスが飛んで漂っている時に、人にうつる力が強く、暑い夏の間冷房をかけて換気が不十分だったことも流行した原因になっているようです。エアコンを使っても、換気しましょう。



～日常の救急処置～



げかをして保健室に来る前に、皆さんが自分でできること、しておいて欲しいことです。



血液がでていいる（出血してる）けが：切った 擦りむいた など



① 水道水で砂や泥を洗う



② きれいなハンカチや
タオルでおさえる



③ 傷口を心臓より高くあげる



血液がでない（出血していない）けが：ひねった 突き指 など



① 安静にする（悪化しないようする）
② 氷や水で冷やす

緊急

でも

正確に

救急車の呼び方

① 119番にかけて「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答える



火事ですか
救急ですか

② どこで、誰がどんな状態なのかをはっきりと簡潔に伝える

③ 自分の名前、所在地（近くで目標になりそうな建物など）、かけている電話の番号など正確に伝える

救急です
〇〇駅の前で…



④ 救急車がつくまでにやるべき事などの指示を受ける。

⑤ 救急車が着いたら、救急隊員に状況（どんな状態か、それまでの手当、があれば病名など）を詳しく伝える。



携帯電話・スマホから通報したときには…

- ・転送される場合があるので、通話がとぎれても切らずに待つ
- ・救急車の目的地がわからなくなることがあるので、現場を離れない
- ・通話終了後も、折り返しの着信に備えて電源は切らない

