



入谷小 ほけんだより

入谷小学校 保健室

第5号 令和4年8月30日



夏休みはどんなふうにごすごしましたでしょうか？久しぶりに行動制限なしの長いお休みでしたので、会えなかった人に会えたり、行きたかったところに行けたりして、楽しい時間を過ごした人も多かったのではないのでしょうか？楽しい思い出ができましたが、新型コロナウイルス感染症の感染者は、かつてないほどに増加しています。感染状況においても、10代の感染者が多く、新学期の始まりと共に、急激に感染が広がらないことを願っています。今学期もご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症の変更について

1. 濃厚接触者出席停止期間・・・7日間→5日間（6日目から登校可）

同居する家族の濃厚接触者になった時

- 1. 感染者の発症日 : 〇日
- 2. 感染対策を講じた日 : 〇日

1. 2. どちらかの遅い方から
5日間発症しない場合、6日目から登校可能

2. 同居家族に体調不良症状があった場合、出席停止

本人が、発熱、のどの痛み、咳などの症状がある時に加え、同居家族に症状があったときも登校を見合わせるようお願いいたします。



3. 2. にともない登校後、発熱など感染の疑いのある症状が出た場合、兄弟姉妹も一緒に早退となります。



感染拡大を防ぐため、朝の検温健康観察が一層、重要です。各ご家庭でのご協力をお願いします。
あわせて、手を洗うためのタオル、ハンカチの用意、マスクの着用、免疫力を高める規則正しい生活を心がけてください。特にリズムを整えるために、始業開始、2週間は、睡眠時間の確保をお願いします。（熱中症対策にも役立ちます）



熱中症対策として登下校中「日傘」を使用してもよいです。「日傘」を使用する際には、雨の日と同様に、使い方に気をつけるよう声かけをお願いします。



この時期の虫さされはやっかいです。かゆくて、かゆくて、かきこわすと「とびひ」になります。「とびひ」になると受診が必要です。
担任に連絡帳で申し出ただけは、虫さされのぬい薬を持参してよいことにします。ご活用ください。

9月9日は救急の日



日本では毎年 7 万人を超える方が心臓病が原因で突然心肺停止になり、その多くが亡くなっています。

学校でも毎年少なくとも 100 人以上に AED が使用され、そのうち約 30 人に電気ショックが行われていると報告されています。学校は AED が最も有効に機能する場所で、心停止のおよそ 2/3 は社会復帰していますが、残念ながら毎年約 10 人の児童生徒が学校管理下の心臓突然死でなくなっているそうです。



突然の心停止の多くは心室細動と呼ばれる致死性の不整脈によっておこります。心室細動になると心臓は細かく震えるのみで血液を送り出せず、数秒で意識を失い、数分で脳に不可逆的な障害をもたらします。電気ショックが 1 分遅れるごとに 10% ずつ救命率が低下するとされていて、**現場にいた人による迅速な心肺蘇生と電気ショックが救命のカギとなります。**

参考文献 学校保健 第 354 号 「蘇生ガイドラインの改定と AED パッドの名称変更に至った背景」 京都大学予防医療学分野 教授 日本 AED 財団専務理事 石見 拓 より

ふだんから知っておきたい

胸骨圧迫の？



Q. 胸骨圧迫はなぜするの？

胸骨を強く押して、止まった心臓の代わりに血液を送りだすためです。

Q. なぜ 1 分間に 100~120 回？

圧迫すると心臓から血液が送りだされ、圧迫をゆるめると血液は心臓に戻ります。圧迫を急ぐと、血液は十分送りだされません。遅すぎず、早すぎないのが大事。

Q. 心臓が止まっていないのに胸骨圧迫しても大丈夫？

大丈夫です。心停止の判断は難しいので、迷ったら胸骨圧迫です。また、心臓が止まった直後にあぐらのような呼吸をすることがあります。呼吸がいつもと違う場合も胸骨圧迫をします。



心停止から 1 分ごとに救命率は 7~10% 下がります。

迷わず、勇気をだして胸骨圧迫です！



入谷小学校には、2 台の AED が設置してあります。

どこにあるか、ご存じですか？

1 つは職員玄関の下駄箱の奥、もう一つは、体育館の外、渡り廊下側壁面です。体育館のものは社会教育で学校を利用する人たちが使えるように、校舎外に置かれています。学校に来た時に確認してみてください。

水泳の授業の前に毎年、心肺蘇生の職員研修を行っています。何か起こった時に、すぐに胸骨圧迫を始め、迷うことなく AED を使うためです。中学と高校では、子どもたちが心肺蘇生の実習を行います。家で倒れたお母さんを中学生の娘さんが学校で学んだ心肺蘇生を行い、蘇生したことがあると聞きました。興味のある方は心肺蘇生の動画を親子でご覧になってはいかがでしょうか。

湿布・絆創膏・包帯・目薬・虫さされ薬など常備されていますか？



「秋の日はつるべ落とし」といい、あっという間に暗くなります。自転車に乗る時は、点灯しましょう。

