

新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト

- 毎朝の体温測定を必ず行い、健康状態を確認し、健康観察票に記録する。
→様々な状況に備え、自分の行動もメモしておくこと。
- 発熱、のどの痛み等、風邪の症状がある場合は、外出せずに自宅で休養する。
- 十分に休養をとり、体力や体の抵抗力を高めるためにバランスの良い食事をする。
- 石けんによる手洗い(30秒以上)・手指の消毒をこまめに行う。
- 3密の回避(密集・密接・密閉)
 - ・教室の換気を行う。
 - ・身体的距離を確保する。
- 人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。
- 食事の時は対面を避け、会話を控える。
- 教室等を清潔に保つために掃除を徹底する。

この今も闘っている
医療現場のためにも。



今後も継続して取り組みましょう！！

▼正しく検温しましょう！！毎朝の測定も忘れずに・・・

新型コロナウイルスの影響で検温の機会が増えた人が多いと思います。体温は誰でも測れる最も身近な体調チェックの手段です。正しく測定して、健康管理に活かしましょう。

Q 腋窩(わきの下)での正しい測り方は？

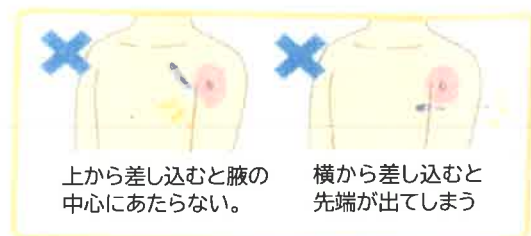
A. 腋窩の中央部(腋窩動脈の直下)が最も高温の結果が得られる検温スポット。下記のとおり測定を。

こんな測り方はNG



体温計を下から少し押し上げるようにして、腋の中央に挿入し、腋をしっかり閉める

体温計を30°~45°の角度で体温計が密着するように反対側の手で軽く抑える



上から差し込むと腋の中心にあたらぬ。

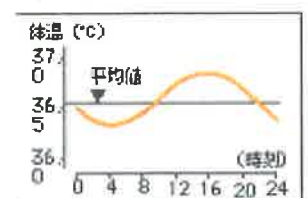
横から差し込むと先端が出てしまう

自分の平熱を知るためには？

体内の温度は早朝が一番低く、活動量が増える夕方にかけてピークを迎えます。そのため時間帯によって、測定値に違いが出てしまうのです。自分自身の平熱を知るためには、起床時・午前中・午後・夜の4回測るのが望ましいとのこと。またそれぞれの数値差が、1℃以内に収まっていれば正常とされています。

ちなみに、「平熱」は人によって異なるので、あらかじめタイミングごとの体温を知っておくと、体調の変化がわかりやすくなります。

図7 1日の体温リズム(例)



テルモ体温研究所 HP より

▼9月9日は救急の日

～新型コロナウイルス感染症対策を踏まえた救急蘇生法について確認を

新型コロナウイルス感染症が流行している状況ではすべての心停止傷病者に感染の疑いがあるものとして対応するようにしましょう。

- 倒れている人がマスクをしていたら、外さずに胸骨圧迫を開始し、マスクをしていなければ、口と鼻に布をかぶせてから開始する。
- 成人の心停止に対しては、人工呼吸を行わずに胸骨圧迫とAEDによる電気ショックを実施する。
- 小児の心停止に対しては、人工呼吸ができる場合は胸骨圧迫に人工呼吸を組み合わせる。
※感染の危険などを考え、人工呼吸を行うことためらいがある場合は胸骨圧迫を続ける。

日本医師会 HP より

保健室前・生徒玄関にも掲示しています⇒

あなたの勇気が、命を救うー 心肺蘇生法

もしあなたの目の前で人が倒れたら、どうしますか？救急車の平均到着時間は、約7分といわれています。心停止から1分ごとに、救命率は7～10%下がります。その間に、あなたに出来ることがあります。

1 119番通報とAEDの手配
「大丈夫ですか！」「救急車を呼んでください！」「AEDを持ってきてください！」

2 普段通りの呼吸がなければただちに胸骨圧迫(心臓マッサージ)を開始!
強く 胸が上下に沈むように圧迫
早く 1分間に100～120回のペース
絶え間なく 途中で止まらない

3 AEDで除細動(電気ショック)
AEDが到着したら電源を入れて、手袋を取り、電極が人る場所もあります。電極パッドを貼着し、音声ガイドに従います。

「救急蘇生法の手順」をチェックしましょう。
救急蘇生法 検索 携帯端末でも利用の方はこちら

9月9日は救急の日、9月6日～12日は救急医療週間 日本医師会
お問い合わせ先: 地域医師会、日本赤十字社、消防署等

南高生 睡眠力UPプロジェクト

▼南高の図書室で睡眠特集展示中！！

県立図書館から睡眠に関する本を取り寄せていただき、現在展示中です。「朝起きられずに困っている」「しっかり寝ているのに眠くて仕方がない」「寝付けない」などの困りごとや睡眠について知りたいことがある人は是非、図書室に足を運んでください。10月頃まで展示・貸出しています。



第2回リラクゼーションタイムについてお知らせ
9月25日(金)・28日(月)・29日(火)に実施します