

ほけんだよりが

令和3年8月26日
愛媛県立丹原高等学校
生徒保健委員会・保健室

現在、新型コロナウイルス感染症（デルタ株）が全国的に感染拡大しています。今一度、感染症対策を見直し、予防を徹底してください。

マスクの着用について

① 顔とマスクの隙間を介して飛沫の吸い込み、掃き出しを防ぐため。鼻出し等の不適切な着用をしない。

② 布やウレタン製のマスクに比べ、不織布製の方が飛沫の拡散を抑える効果が高いというデータもあることから、素材についても留意する。

③ 次の例を参考に、場面によって使い分けも検討する。

軽い運動で、呼吸が激しくなる可能性のある場合・・・ウレタン製
授業中その他、通常の活動時・・・不織布製

マスクやフェイスシールドの効果						
【スーパーコンピュータ富岳によるシミュレーション結果】						
対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
		不織布 	布マスク 	ウレタン 		
吐き出し飛沫量	100%	80% カット	66~78% カット	50% カット	20% カット	10% カット
吸い込み飛沫量	100%	70% カット	35~45% カット	30~40% カット	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

マスクの素材別の飛沫の拡散等についての実験結果を見ると、布やウレタン製のマスクに比べ、不織布製の方が飛沫の拡散を抑える効果が高いということが分かっています。マスクの性能は、マスクの圧が大きいほどよく、性能の良いものは、密閉性が高くなるからです。一方で、密閉性が高いマスクは、息苦しさを感じることもあり、低学年の児童や体調如何で着用が難しい場合があります。

1923年9月1日は、関東大震災の起きた日です。災害への認識を深め、心構えを持つことを目的として1960年に「防災の日」が制定され、毎年各地で防災訓練などが行われています。

もしもの時に備えよう！！

<p>災害に備えるために</p> <h3>確認ポイント</h3>	<p>急病人やけが人を助けるために</p> <h3>心肺蘇生法の基本をチェック</h3>
<p>避難場所と避難ルート</p> <p>☞ 自宅や学校、通学路周辺の避難場所は？</p> <p>☞ 避難場所への移動ルートは？</p> <p>★最短ルートの他、回り道も調べておきましょう。</p>  <hr/> <p>家族との連絡方法</p> <p>☞ どうやって連絡をとり合うか決めている？</p> <p>☞ 災害用伝言ダイヤルの番号は、171</p> <p>録音・再生の方法は、音声案内で流れます。</p>  <p>災害伝言ダイヤル</p> <hr/> <p>消火器の使い方</p> <p>☞ 消火器の使い方を知っている？</p>  <p>①安全ピンを ②ホースを火元 ③レバーを強く引き抜く。 ④レバーを強く握る。</p> <hr/> <p>準備しておく役立つもの</p> <p>☞ 乾電池</p> <p>☞ 水・非常食</p> <p>☞ 携帯電話用の充電器</p> <p>手回し式の充電器があると、停電しても安心。</p> <p>★災害時には入手しにくくなるので、ふだんから用意しておきましょう。</p>	<p>1：反応を確認 周囲の安全を確認し、呼吸や意識の様子を確かめます。</p> <p>肩を軽くたたきながら、大きな声で呼びかけます。……▶ 10秒間続けても反応がなく、自分で呼吸していなければ、心肺停止の状態。大声で、まわりの人に手助けを頼みましょう。</p> <p>119番に通報してください!!</p> <p>AEDを持ってきてください!!</p>  <p>2：胸骨圧迫（心臓マッサージ） 心臓の鼓動を取り戻すために行ないます。</p> <p>どこを？ 胸のまん中の硬い部分</p> <p>どのように？ 1分間に100回以上のテンポで、強く、絶え間なく押し続ける。</p>  <p>★可能なら、1～2分ごとに、まわりの人と交代しながら行ないます。 ★救急の通信指令員から指示がある場合は、それに従いましょう。</p> <p>3：AED 必要な場合、電気ショックで心臓の働きを回復させます。</p> <p>AEDが手元に届いたら、胸骨圧迫を中断して実行します。</p> <p>電源を入れると、自動的に始まる音声ガイドに従って操作します。……▶ 電気ショックを1回行なったら、すぐに胸骨圧迫を再開。</p>  <p>★反応があり、呼吸が回復するか、救急隊が到着するまで続けます。</p> <p>……………あなたの勇気ある行動で救われる命があります……………</p>

本校の **AED**  設置場所

保健室横の階段（1階）、体育館の外壁（グラウンド側）
農場教棟 1階の3か所です。

ショックボタンを押さないAEDがある！！

オートショックAEDは、電極パッドを貼り付けた後、電気ショックが必要と判断された時には、カウントダウン（スリー、ツー、ワン）又は、ブザーが鳴った後に、自動的に電気ショックが実行されます。

音声ガイダンスをよく聞き、必ず、傷病者に触れていないことを確認してください。