

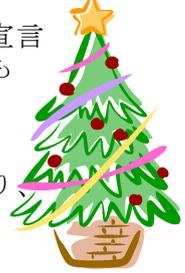


玉高保健だより



令和3年12月23日(木)・群馬県立玉村高等学校 保健室 発行 No. 6

本日無事に2学期の終業式を迎えることができました。2学期は緊急事態宣言の影響により分散登校でのスタートでしたが、再び通常登校となり学校行事も予定どおり行われた部分もありました。少しずつではありますが日常を取り戻しつつある気配も感じます。ただし、コロナ禍であることには変化がないので、油断は禁物です。新たな変異株「オミクロン株」への対策も強化していかなくてはなりません。現在、群馬県では複数のクラスターが発生しており一刻も早く感染拡大を阻止しなくてはならない現状があります。



いよいよ明日からは冬休み期間となり、年末年始を迎えます。長期休み中は、規則正しい生活を送り、暴飲暴食を避けて心身共に健康な日々を過ごしましょう。(最近の保健室では身長測定が人気です! 自己の体の変化に興味を持つことはとてもいいことです。)

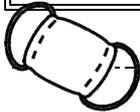
新型コロナウイルス感染症対策の徹底について

～引き続きご協力をお願いします～



- * 咳エチケットや手洗いを徹底し、マスクを着用して、3つの密(密閉・密集・密接)を避ける。
- * 冬季休業中も毎日検温および健康観察を行い、発熱等の症状がある場合には外出を控え、医療機関を受診するなど医師の指示を受ける。
- * 濃厚接触者に指定されたり、PCR検査等を受ける場合は、速やかに学校へ連絡する。

**家庭内での感染事例も報告されているので、
家族全員で感染予防に努めましょう。
また、部活動の参加においても感染予防対策を徹底してください。**



12月は「地球温暖化防止月間」です!



暖房の使用などにより、多くの温室効果ガスが排出される時期です。感染症予防に努めながら、学校や家庭で身近にできる環境に優しい生活を心がけましょう。

生態系の異変、異常気象、農作物の不作など身近なところでも確実に影響が出始めています。ゴミを分別する・減らす、衣服で温度調節、節電など小さなことを積み重ねて実行していくことで、地球や環境が守られます。

スーパーやコンビニに買い物に行くときは、エコバックを必ず持参しています。
家の暖房器具は、全て点けずに部屋のドアを開けて循環させてます。



部屋の電気や暖房器具のスイッチ、パソコンなどの電源はこまめに消すようにしています。
冬は寒いので、厚着したりして衣服の調節をしています。



ペットボトルのゴミを分別しています。(キャップ・ラベル・本体)
生ゴミは水を切って、できるだけゴミの量を減らしています。



サイズが小さくなって着られなくなった服は、親戚などに着てもらっています。



(保健委員の生徒が実行している地球温暖化防止対策をインタビューしてみました!)

教職員研修：救急法講習会が開催されました！



期末テスト期間の12月9日(木)午後、日本赤十字社群馬県支部から関口紀博先生と柳澤映里子先生を講師に招き、教職員対象の救急法講習会が開かれました。当日は、AEDを用いた心肺蘇生法や喉に異物が詰まってしまった時の対処法などについて、実践を交えながら講義を受けました。感染症対策に配慮しながら講習会を受講することができ、大変貴重な機会をいただきました。

繰り返し知識や実践を深めることの大切さを再認識し、いざという時に適切な救命処置ができるように備えておきたい気持ちがより一層強まりました。

講師の先生方、本当にお世話になりました。



* コロナ禍における一次救命処置について *

○基本的な考え方

心肺蘇生にはエアロゾル（ウイルスなどを含む微粒子が浮遊した空気）を発生させる可能性があるため、すべての心肺停止傷病者に感染の疑いがあるものとして対応しましょう。



(コロナ禍での一次救命処置における具体的なポイント)

- ① 反応の確認や呼吸の確認を行う際に、傷病者の顔に近づき過ぎないようにします。
- ② エアロゾルの飛散を防ぐため、胸骨圧迫の開始前にハンカチやタオルなどを傷病者の鼻と口にかぶせます。マスクや衣服などでも代用できます。
- ③ 人工呼吸は行いません。
- ④ 救急隊に引き継いだ後は、速やかに石けんと流水で手と顔を十分に洗います。傷病者の口にかぶせたハンカチやタオルなど、直接触れないようにして廃棄するのが望ましいです。

(この指針は、新しい知見や感染の広がりによって変更される場合があります。)

