



令和3年9月3日  
川口市立芝西中学校



2学期が始まりました。今年は特に新型コロナウイルス感染症の再拡大により、家で過ごすことが増え、生活リズムが乱れている人はいませんか？生活リズムの乱れは熱中症のリスクが高くなります。まだ暑い日が続きますので、早寝早起きをして、こまめに水分補給をし熱中症を予防しましょう。また、バランスの良い食事、適度な運動で元気な体を作りましょう。

## ※新型コロナウイルス感染症が急増しています※

「第5波」では、年齢を問わず感染力が強いデルタ株流行により、子どもの感染が急増しています。子どもから家庭内に感染が広がるケースも増えており、今までよりも一人一人が注意して生活をする必要があります。学校でのクラスターを防ぐため、今一度確認をお願いします。

○朝の健康観察、体温測定の徹底をする。

→いつもより熱が高い、風邪症状の時は休む勇気を！

○同居している方が体調不良の場合にも家で様子を見るようにする。

○顔の大きさに合った不織布マスクの着用をオススメします。

→ウレタンやガーゼ製より感染リスクが低くなります。

○手洗い、手指消毒の徹底をする。

→石けんやハンドソープでの手洗いをしましょう。

○室内の換気を行う。

9月から、職員玄関、給食室前、生徒玄関、各階教室棟廊下に手指消毒を設置しました。こまめに行うようにしましょう。

消毒液ボトルの中身がなくなった場合には保健委員に声をかけてください。

## 深い呼吸をして心を安定させよう

心を健やかに保つには、自律神経がバランスよく働いた状態であることが不可欠。メンタル面が低下していると交感神経が優位になり、呼吸は浅くなりやすいものです。そうすると全身が酸欠になり、不安やイライラが増したり、免疫力の低下、集中力や思考力の低下などが起きやすくなります。そこで、意識的に深い呼吸を行い、酸素をたくさん取り入れることを習慣にしてみましょう。深い呼吸は心身をリラックスさせて副交感神経を優位にし、自律神経のバランスを整えることにもつながります。結果として、メンタル面にも良い効果を生み出します。

夏休みで受診が済んだ人は報告書の提出をお願いします。



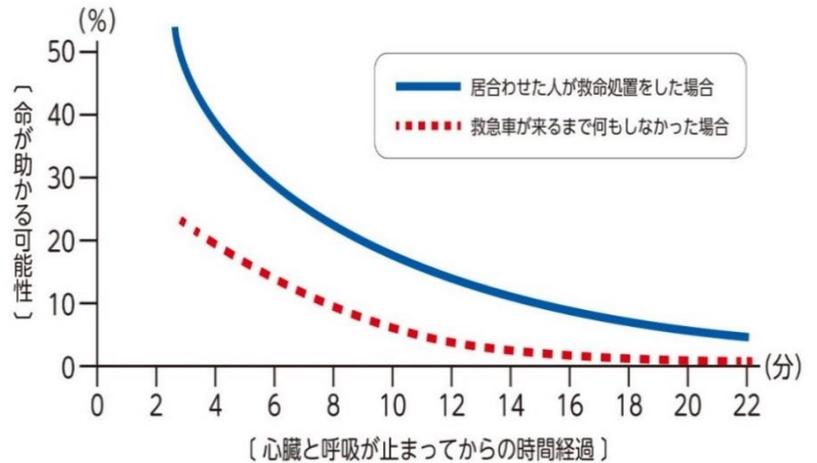


## 目の前で人が倒れたら、どうしますか？

家族や友人が倒れてしまったら、何ができるでしょうか？  
救急車を要請する、AEDを持って来る、助けを呼び・・・  
事故や急病は、いつどこで起こるか分かりません。  
救命処置について、改めて知識を確認しましょう。

119番通報をしてから救急車が到着するまでの時間は、およそ**8分**と言われて  
います。心臓や呼吸が止まってしまった人  
に対して、一分一秒でも早く救命処置を行  
うことにより、救命率が高くなります。(右  
のグラフ参照)

色々な場所に設置されているAEDも、  
人によって使われなければ意味がありま  
せん。



AEDとは自動体外式除細動器のことを言います。

- A : Automated (自動化された)
- E : External (体外式の)
- D : Defibrillator (除細動器) です。



**芝西中のAEDは  
職員玄関と体育館  
棟にあります！**

心停止には、電気ショックの適応となる「心室細動」と呼ばれる心臓がこまかくふるえることによって血液を送り出せなくなる不整脈によるものと、電気ショックの適応でないものとがあります。

AEDが心臓の状態を判断して、電気ショックが必要かどうかを教えてくれます。電気ショックをすることで、心室細動を止めて正しい心臓のリズムに戻します。AEDの使用は、心肺蘇生法を行っていることが前提になります。(日本救急医学会、市民のための心肺蘇生より)

## アイシング 正しくできていますか？

打撲や捻挫などのケガをした時、応急処置として「アイシング (冷却)」をすることは、みなさんもよく知っていると思います。冷やすことで出血や炎症反応 (発熱、腫れ等) を抑え、ケガによる損傷の程度を軽くする効果があります。みなさん、ケガをした箇所を冷やすとき、何を使いますか？



湿布やコールドスプレーは冷やせる時間が短く、有効ではありません。保冷剤は、冷やしすぎて凍傷になってしまうことがあり、また患部に密着させて冷やすことができません。氷水を使うことで、続けてしっかり冷やすことができ、なおかつ冷やしすぎることもなく効果的にアイシングができます。打撲や捻挫をした時は、「まずは氷水でしっかり冷やす」ことを覚えておいてくださいね。