

ほけんだより 9月

令和5年9月1日
五所川原農林高等学校
保健室

9月の保健目標

- 正しい応急処置の仕方を知ろう
- 手指の衛生・換気等の感染症対策をしっかりとしよう

9月1日は防災の日、 9月9日は救急の日です

9月1日は『防災の日』、9月9日は『救急の日』です。

『災害』も『救急』も、いつ、どこで、誰の身に起こるか分かりません。今年も猛暑、台風、地震など数々の自然災害が発生しています。学校では、保健室では対応できない体調不良やケガなどで救急車を要請することも毎年のようにあります。そんなもしもの事態に、自分そして自分以外の人の命を守るためには、日頃から一人ひとりが災害や救急に関心を持って生活し、備えをしておくことが大切です。いざという時のための心構えと、防災グッズや救急用品を準備しておきましょう。

五農では毎年1年生を対象に救急法講習会を実施しており、今年は9月6日、7日に実施します。2、3年生のみなさん、心肺蘇生法のやり方はまだ覚えていますか？AEDの場所を覚えていますか？AEDは使えますか？救急の時は何番に電話すればいい？（救急は119番です）いざという時、みなさんの勇気と行動が誰かを助け、命を救うことができます。慌てずしっかりと行動できるよう、この機会にぜひ防災と救急について考えてみてください。



必ず覚えて
おこう！

↓ 4か所にあります ↓

<校内>

事務室前廊下（A棟1階）

生徒指導室前廊下（B棟2階）

<校外>

環境健康フィールドセンター管理室 菊水寮事務室前

自分でできる！ 応急手当 3つのポイント



① 洗う

＋すり傷

水道水で傷口の汚れを洗い流す

＋目にゴミが入った

水をためた洗面器でまばたきをして洗う



② 冷やす

＋やけど

痛みがなくなるまで流水で冷やす

＋つきゆび・ねんざ

氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える



③ 押さえる

＋切り傷

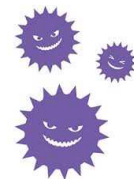
ハンカチなどを当てて止血する

＋鼻血

小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める

★ 9月中には全校稲刈り競技会が予定されています。毎年、切り傷などのケガ人がでます。軍手の着用、正しい方法で稲を刈る、真剣な態度で臨むなど、自分ができる安全対策をしっかりと、楽しい行事にしましょう。

新型コロナウイルス感染症が流行しています



お盆が明けた頃から青森県内の新型コロナウイルス感染症の感染者数が非常に多くなっています。

8月24日の報告によると、**五所川原保健所管内が県内で最も流行している**状況にあります。みなさんの周りでも感染したという人が多くいるのではないのでしょうか。

5月にコロナ対応は変更になりましたが、**コロナウイルス感染症がなくなったわけではありません**。コロナだけではなくさまざまな感染症の流行を防止するためにも、平時からの感染対策や自分の免疫力を高めておくことは大切です。**3年生は進路活動も活発になり、就職試験も間近に迫ってきていて、この時期の体調管理は大変重要です**。みんなが健康で安全に学校生活を送れるよう、自分ができることは自分でしっかりと行いましょう。みなさんのご協力をお願いします。

【 復習！ 新型コロナウイルス感染症対策 】

平時から求められる対策 **《ポイント：健康観察・換気・手指衛生と咳エチケット》**



(1) 家庭との連携による健康状態の把握

- ・引き続き、朝のSHRでの**健康観察**を実施し、みなさんの健康状態の把握をします。咽頭痛、咳などふだんと異なる症状がある場合は必ず申し出ましょう。
- ・**同居している人がコロナに感染している場合**は特に自分の体調の変化に注意してください。体調が悪い場合は登校を控え、自宅で休養しましょう。

(2) 適切な換気の確保

- ・気候上可能な限り、**常時換気**を行います。ほか、CO2モニターを活用した換気を行い、二酸化炭素濃度が**1,000ppm以下**の状態を維持するようにします。

(3) 手洗い等の手指衛生や咳エチケットの励行

- ・接触感染を避けるための**手洗い**や**手指消毒**及び飛沫を飛ばさないための**咳エチケット**（マスクの着用、ティッシュやハンカチ、袖などで口・鼻を覆う）を行いましょう。



生活リズムを整えよう！

夏休みが終わってそろそろ
一週間・・・
生活リズムを“学校モード”に
切り替えよう!!



こまめな**水分補給**を心がけよう！