

ほけんだより 9月

小谷場中学校 保健室
9月9日(金)No.6

救急の日!

2学期が始まり9月中旬になりました。昼間は暑くても夜は涼しかったり、急に雨が降ってじめじめしたり、天気も気分もなんだか上げられない時がありますね。(私だけでしょうか?)そんな時みなさんはどうしていますか? 楽しみなことを考えてみたり、少しぼーっとしてみたり、誰かと話してみたり、音楽を聴いてみたりなど、自分なりの気分を切り替える方法を見つけましょう。大人になってもきっと役に立ちます。

9月後半から運動会の練習が始まります。部活動の大会がある人もいますね。生活リズムが乱れていないか、靴の大きさが足と合っているかなど、確認してみましょう。みなさんの力が発揮されるよう願っています。

AEDについて知っていますか?

AEDとは、急に心臓が^{けいれん}痙攣を起こしたときに、電気ショックを与え、正常なリズムにもどすための機械です。



学校では、職員玄関 (先生が使っている玄関) と 職員室 にあります。

もし、目の前でだれかが倒れてしまったときは、すぐにAEDを準備します。先生に「AEDを取ってきて!」

と言われることがあるかもしれません。AEDのある場所は覚えておきましょう!

応急処置の 合言葉は PRICES

運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか? 的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。



P プロテクト
Protect
(保護)
ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

R レスト (安静)
Rest 楽な姿勢を保つ

I アイス
Ice
(冷却)
氷で患部を冷やす



C コンプレッション
Compression
(圧迫) 患部を圧迫する



E エレベーション
Elevation (挙上)
患部を心臓より高い位置に保つ

S サポート
Support (固定)
もしくは **Stabilization** (安定)
患部を固定して安定させる

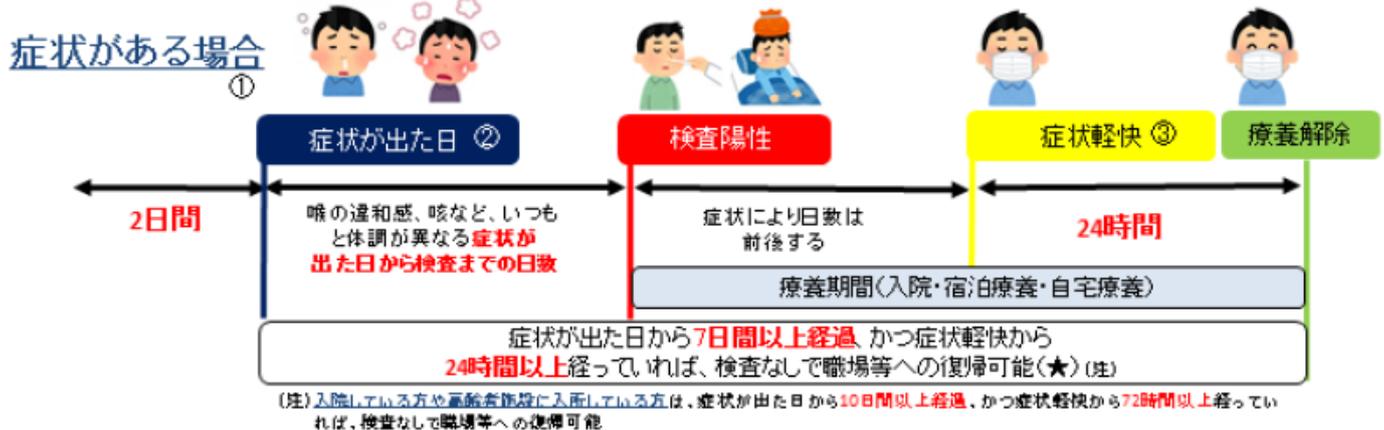
「新型コロナウイルス感染症の患者に対する療養解除基準について」

～9月7日から変更になっています～

新型コロナウイルス感染症 陽性だった場合の療養解除について

(★)症状がある場合は10日間、症状がない場合は7日間が経過するまでは、**感染リスクがあります。**

検温など自身による健康状態の確認や、高齢者等ハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食等を選択すること、マスクを着用すること等、**自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。**



症状がない場合



- ① 人工呼吸器等による治療を行わなかった場合。
- ② 症状が出始めた日とし、発症日が明らかでない場合には、陽性が確定した検体の採取日とする。
- ③ 解熱剤を使用せずに解熱しており、呼吸器症状が改善傾向である場合。
- ④ 陽性が確定した検体の採取日とする。

<症状のある方>

発症日から7日間経過し、かつ、症状軽快から24時間経過している場合、8日目から療養解除を可能とする。ただし、現に入院している場合には、発症日から10日間経過し、かつ、症状軽快後72時間経過した場合には11日目から療養解除を可能とする。

<無症状の方>

検体採取日から7日間を経過した場合には8日目に療養解除を可能とする。

加えて、5日目の検査キットによる検査で陰性を確認した場合には、5日間経過後(6日目)に療養解除を可能とする。

※症状がある方は10日間、無症状の方は7日間、感染リスクが残存することから、自身による検温、高齢者等重症化リスクのある方との接触や感染リスクの高い行動を控えていただく等、自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。

※療養期間中の外出自粛について、有症状の場合で症状軽快から24時間経過後又は無症状の場合には、外出時や人と接する際は短時間とし、移動時は公共交通機関を使わないこと、外出時や人と接する際に必ずマスクを着用するなど自主的な感染予防行動を徹底することを前提に、食料品等の買い出しなど必要最小限の外出を行うことは差し支えありません。