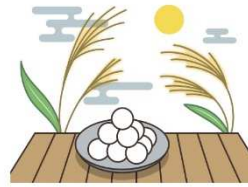


ほけんだより



令和5年9月14日
山梨県立中央高等学校
保健室発行 NO.5

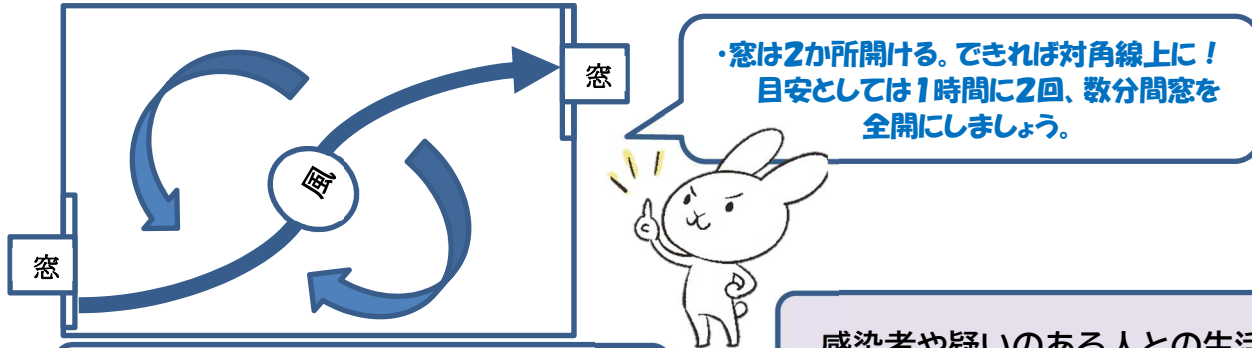
第2回目定期テストが終わり、みなさんホッとしているのではないのでしょうか。暑さは10月まで続くと言われていましたが、過ごしやすい日も増えてきました。気温の変化が激しく、体調を崩しやすくなりやすい季節です。しっかり睡眠時間を確保し、バランスの良い食事を摂り、衣服で体温を調節する等して毎日元気に過ごしましょう。

新型コロナウイルス感染症の動向

山梨県では8月下旬に新型コロナウイルス感染症の定点報告数と入院患者数の増加から「感染拡大注意報」と「医療ひっ迫注意報」を発令しています。感染症法上の5類移行後に注意報を出すのは初めてです。山梨県の1医療機関あたりの平均患者数(定点把握)は6月から緩やかに増加傾向で、お盆が終了した辺りからさらに増加しています。新型コロナウイルス感染症が流行し始めた当初は味覚や嗅覚がなくなるという特徴的な症状がありましたが、現在は症状も様々です。マスク装着も個人の判断となり、それぞれの考えや判断を尊重する「with コロナ」となりましたが、引き続き自分や大切な人を守る為にできることから感染症対策をしていきましょう。

新型コロナウイルスに感染、「家庭内感染させない」為にできる行動とは・・・

まずは・・・部屋の通気を良くする。



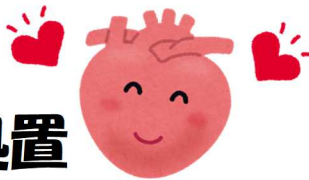
感染した・感染の疑いがある人の注意点

- ① 部屋の外に出る時はマスクをする
- ② 部屋を分けて換気しやすい部屋で1人で過ごす
- ③ お風呂は最後に入り、よく換気をする
- ④ こまめに濃い目のお茶を飲む
(口腔内の新型コロナウイルスを不活化させる効果あり)¹
- ⑤ 鼻をかんだティッシュはビニール袋に入れる

感染者や疑いのある人との生活

- ① 限られた人で患者の世話をし、患者の部屋では全員マスクをする
- ② キッチンやトイレ、ふろ場の換気扇はつけておく
- ③ 家族の体調に変化があったら、すぐに検査を受ける
- ④ 食器や洗濯物は一緒に洗ってもOK
(洗剤でウイルスは不活化、大量の水で洗い流せる)

参考文献 1) 扇谷えり子、新谷政春、一谷正己他、(2021)「緑茶カテキン、カテキン誘導體、および紅茶ガレート型テアフラビンによる新型コロナウイルスの試験管内での有意な不活化」
<https://www.mdpi.com/1420-3049/26/12/3572/htm>



あなたにもできる救命処置

9月は救急防災月間です。事故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、その場に居合わせた人が心肺蘇生(胸骨圧迫とAED)を行う事で、命を救える確率が大きく上がります。もしもの時に勇気を持って行動できるように、救命処置の方法を覚えておきましょう。

救急車の到着まで約10分

119番通報をしてから救急車が到着するまでは9.4分(全国平均)。心停止では、1分毎に救命率が10%低下するといわれています。また、脳は酸素がなくなって3~4分で死に至ります。救急車を待っているのは手遅れになることがあるのです。



胸骨圧迫で救える命の数 約2倍

AEDで救える命の数 約6倍

何もせずに救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍の命を救うことができます。胸骨圧迫とAEDで心停止をおこした人の約半数を救えるとも言われています。

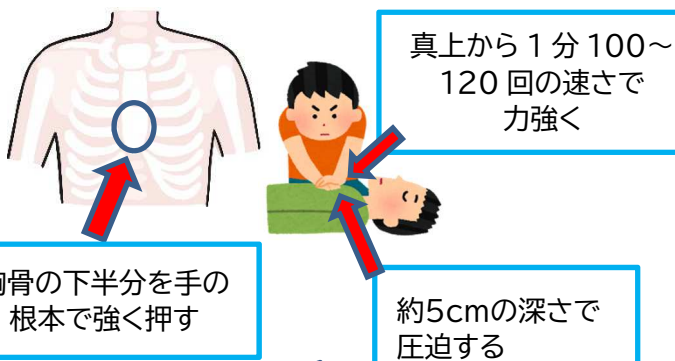


<胸骨圧迫の方法>

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

<AEDの使い方>

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

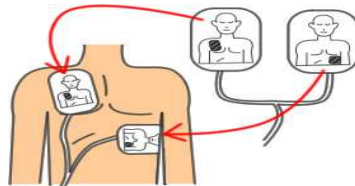


ポイントは「強く」「早く」「絶え間なく」!
普段通りの呼吸がない時、判断に迷った時は直ちに開始します

- ① AEDの電源を入れる(開けるだけで電源が入るタイプもあります)



- ② 音声の指示通りにパッドを貼る



- ③ 周囲の安全確認後、電気ショックを行う



中央高校のAED設置場所は体育館1階玄関横と保健室前の2か所にあります。
いざという時に使えるようにAEDがある場所を覚えておきましょう。