

# ほけんだより 6月

令和2年6月5日  
島本町立第一中学校  
保健室

6月から、学校が再開しました。月曜日から金曜日までの週5日登校は、本当に久しぶりですね。この一週間は、どうでしたか。暑さも相まって、少し疲れが出るかもしれません。週末は、こころとからだをゆっくり休めてあげる時間を作りましょう。また、これから暑さがさらに厳しくなる前に、この時期は、少し汗をかくなどして、暑さに体を慣らしていくことも、とても大切です。

## 今年度お世話になる校医の先生方をご紹介します。

内科・・・呉 卓（ごう たかし）先生  
歯科・・・原田 尚紀（はらだ なおき）先生  
薬剤師・・・宮本 知左子（みやもと ちさこ）先生

1年間よろしくお願いします。

## 健康観察カードが変わりました！

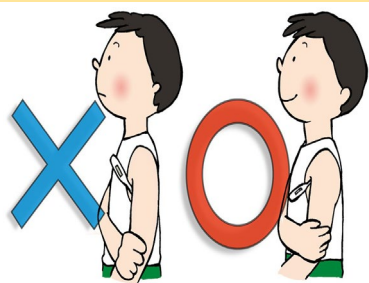
4月から配布している『健康観察カード』の様式が6月より変わりました。追加された項目は、【食事・睡眠・運動】です。これは、学校再開に合わせ、健康観察カード実施の目的である“感染症の早期発見”に“規則正しい生活の習慣化”を盛り込んだためです。

新型コロナウイルス感染症の流行により、一人ひとり生活リズムや生活習慣に様々な変化があったと思います。毎日、健康観察カードをチェックしながら、生活リズムを整え、自分自身で体調を管理していきましょう。

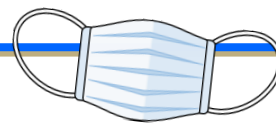
### 検温も忘れずをお願いします！

健康観察カードは、登校時に教室で確認をしています。特に体温は、体調把握の目安の一つとしているため、検温を忘れた場合は、学校で検温をしています。登校する前に、自身の体調を把握するため、検温も忘れずにしましょう！

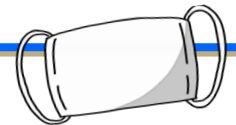
◆◆◆正しく計測しましょう◆◆◆



- ①測定前に、脇の汗をふく。
- ②脇の下のくぼみに、体温計の先が当たるように、体温計を下から入れる。  
※上から体温計を入れると、先端が脇の中心部分に当たらず、十分密閉されないため、正しく計測ができません。
- ③反対の手で、検温している側の肘を体の中心側に押さえる。



## マスクの使用に関して



### 熱中症に注意しましょう！

マスクをしていると、熱がこもってしまうことや、喉の渇きが感じにくくなることで、熱中症のリスクを高める可能性があります。

#### ①こまめに水分を補給する

水筒を持ってくるようにし、喉が渇いていなくても、こまめに水分を取る。

#### ②体を冷やす

濡れたタオルや保冷材等で、首・脇を冷やす。

#### ③一時的にマスクを外す

マスク内に熱がこもってきたら、周囲の人と距離を取り、静かにマスクを外す。マスクをしたままマスクの両端を持って前に伸ばし、こまめにマスクと顔の間から空気を入れ替える。

### 衛生的に管理しましょう！

マスクの衛生的な使用の理想は、「外したら替える」ですが、今後は1日の中で、少しマスクを外す場面も出てきます。その際は、外したマスクの衛生的な管理が重要となってきます。

#### ①外し方

マスクを外す時は、耳付近のゴムを持ち、マスク表面には触らないようにする。また、マスクに触った後は、必ず石けんで手を洗う。

#### ②保管方法

外したマスクは、袋やクリアファイル等に入れて保管するようにする。また、使用した袋等は、洗うか消毒をして清潔を保つようにする。  
※1日使用したマスクは、必ず洗う。

## みなさんに知っておいてもらいたい緊急時の備え

### AEDって知ってる？

AED（自動体外式除細動器）とは、心臓がけいれんし、血液を流すポンプ機能を失った状態（心室細動）になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。

2004年より医療従事者ではない一般市民でも使用できるようになり、病院・空港・駅・学校・公共施設等、人が多く集まる場所を中心に設置されています。AEDは、操作方法を音声でガイドしてくれるため、簡単に使用することができます。また、心臓の動き（心電図）を自動解析し、電気ショックが必要な場合にのみ電気ショックを流す仕組みになっています。



### AEDはどこにある？

AEDは、第一中学校にも1台設置されています。どこにあるか知っていますか。1階職員玄関の入り口に設置されているので、覚えておいてください。

体調が悪い人がいた時、「大丈夫ですか。」と声をかけたり、助けを呼んだりすることが、大きな協力となります。

