

# ほけんだより



令和3年 9月

保健室

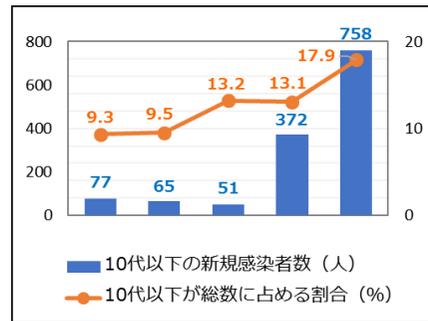
2学期が始まりました。引き続き、朝の体温測定と健康チェックを必ず行い、健康観察表に記入を忘れないようにしてください。

特に昼食時にマスクを外して会話をする事で感染が広がったり、濃厚接触者となる事例が多いとのことです。黙食することや会話時はマスクを着けること、席は横並びまたは斜め向かいに座ることなど、一人一人ができることをしっかり行っていきましょう。

## 新型コロナウイルスについて

### ◎ 10代のみなさんにも感染者が増えています

現在、新型コロナウイルスの流行は、感染力がとて強いウイルス(デルタ株)にほぼ置き換わり、感染者数が増え続けています。10代や10歳未満の感染者も急増しており、若い人でも入院したり重症化したりする人が増えています。また、無症状の人が気づかないまま、周りの人に感染を広げていることも指摘されています。



### ◎ ワクチンの効果

新型コロナウイルスワクチンには、95%の発症予防効果があります。高校生が接種できるのは、モデルナ、ファイザーの2種類で、いずれも効果があります。

- ✓感染しても、重症化しない効果があります
- ✓人にうつす可能性を減らす効果があります

### ◎ ワクチンの副反応について

ワクチンを接種すると、ワクチンが免疫を付けるための反応を起こすので、体の具合が悪くなる場合があります。これを「副反応」といいます。

新型コロナウイルスワクチンの場合、1回目よりも2回目の方が副反応が起こりやすく、接種後1~2日後に起こることもあります。副反応の多くは3日以内によくなりますが、副反応がとて強い場合や、なかなか回復しない場合は病院で医師に相談してください。

#### 主な副反応

- ワクチンを打ったところが痛い
- だるい(動きたくない)
- 頭が痛い
- 体が痛い
- 発熱 など

新型コロナウイルス感染症やワクチンの正しい情報を知りたいときは、こちらのサイトも参考にしてください。 <http://www.covnavi.jp/>

引用:東京都教育庁「高校生のみなさんにも知ってほしい! 新型コロナウイルスワクチン」



9月9日は  
救急の日

部員が顧問の命救う  
~授業の学びが救命を後押し~

R3.7.23(金)タウンニュース鎌倉版より

中学生が教師の命を救った。第一中学校で5月、男子バスケットボール部の練習中に顧問が倒れ、その場にいた部員たちが救命措置にあたり、一命をとりとめた。7月20日には校内で報告会が行われ、池田克行校長(57)から生徒たちへ感謝の意が伝えられた。

大型連休中の5月3日午前10時30分頃、第一中学校では男子バスケ部だけが練習で活動していた。体育館で指導中の男性顧問が突然意識を失い、床に倒れこんだ。

心肺停止。部員たちは救急車を呼ぶべく、電話を探して走った。すると校門の外に歩行者を発見し、携帯電話を借りて119番通報。救急車を待ちつつ、部員たちは心臓マッサージと人工呼吸を繰り返した。別の部員は、体育館入口に設置してあるAED(自動体外式除細動器)



を運んで使用し、顧問の心拍が動き出す。その後、救急隊によって病院へ搬送され、意識が戻った。

救命措置にあたった小野蒼平さん(2年)は「すぐ近くにいてとにかくやんなきゃ」と胸骨圧迫や人工呼吸を開始。大森一輝さん(3年)も「保健体育の授業で習っていたおかげ」とAEDを稼働させた。

救急車の平均到着時間は8.7分といわれています。(令和2年版 救急救助の現況より) 心停止から1分ごとに、救命率は7~10%下がります。傷病者の発見から救急車が到着するまでの間に、あなたに出来ることがあります。

- ① 119番通報とAEDの手配
- ② 普段通りの呼吸がなければ、胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行う。倒れている人がマスクをしていなければ、飛沫予防のため鼻と口をハンカチ等で覆うこと。
- ③ 必要があればAEDを使う

自分の大切な家族、友人、そして隣人が突然倒れたとき、勇気を持って実施してあげてください。

引用:日本医師会 救急蘇生法

本校のAEDの場所を覚えておこう!

- ◎事務室前
- ◎第1体育館1階
- ◎新館2階廊下
- ◎本館4階廊下

