

# ほけんだより 9月



海高！感染症対策！

- ① 手洗い
- ② 手指消毒
- ③ 教室の換気

徳島県立海部高等学校 令和4年9月 発行

全国的に新型コロナウイルス感染症の流行が続いており、県内においても過去最多となる新規感染者が確認されています。引き続き感染対策を徹底するとともに、まだまだ暑い日が続きますので、こまめな水分補給等の熱中症対策も行いましょう。

## 海部高校の

## AEDの設置場所

- ・体育館の体育教官室内
- ・グラウンドの倉庫内
- ・南校舎2階エレベーター前
- ・1寮事務室内
- ・2寮事務室内

9月1日は防災の日

9月9日は救急の日

これ、どこにある？

非常口

AED

公衆電話

学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

### ふだんから知っておきたい

## 胸骨圧迫の？



Q. 胸骨圧迫はなぜするの？

胸骨を強く押して、止まった心臓の代わりに血液を送りだすためです。

Q. なぜ1分間に100~120回？

圧迫すると心臓から血液が送りだされ、圧迫をゆるめると血液は心臓に戻ります。圧迫を急ぐと、血液は十分送りだされません。遅すぎず、早すぎないのが大事。

Q. 心臓が止まっていないのに胸骨圧迫をしても大丈夫？

大丈夫です。心停止の判断は難しいので、迷ったら胸骨圧迫です。また、心臓が止まった直後にあえくような呼吸をすることがあります。呼吸がいつもと違う場合も胸骨圧迫をします。



心停止から1分ごとに救命率は7~10%下がります。迷わず、勇気をだして胸骨圧迫です！

## 2学期が始まります

まだまだ熱中症に注意！

もうすぐ体育祭



## ケガ予防 4つのコツ

**朝ごはんを食べる**

体や脳がエネルギー不足だと、思うように動けません。

**しっかりウォーミングアップ**

体を温め、動かす準備をしましょう。

**無理をしない**

体調の変化や痛みを感じたら休みましょう。

**運動後のケアも忘れずに**

ストレッチをして筋肉をほぐし十分な睡眠で体を休めましょう。

## ながらスマホは視界の95%が見えていない！



最近、こんな事故が増えています

横断歩道で、向かってくる歩行者と正面からぶつかった

エスカレーターの降り口で転倒した

普通なら起こらないはずのこれらの事故には、“あるもの”を見ていたという共通点があります。そう、「スマホ」です。

スマホを見ながら歩く“ながらスマホ”では、視界が20分の1にまで狭まるそうです。これは、視界の95%が見えていないということ。

“ながらスマホ”では「危なかった！」では済まされない、命に関わる事故も多発しています。ちょっと見るだけ——が、事故やケガにつながる危険があることを忘れないで。

