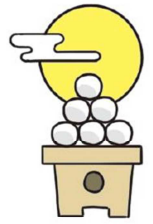


# 保健だより 9月



## 第9波 流行中!

令和5年9月14日 愛宕台中学校 保健室

夏休みが明けたばかりですが、市内では新型コロナウイルスが流行しています。愛宕台中学校でも学年閉鎖をするなど、大きな影響を受けました。もちろん感染しない方が良いですが、いつ、どこにいるか分からないウイルスを完全に防ぐことは至難の業。万が一感染してしまった場合の出席停止期間をもう一度確認しましょう。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
 発症					 症状軽快	 登校 OK	
	発症から5日が経過しても、症状が改善されない場合には、引き続き自宅で休養をしてください。					 症状軽快	登校 OK

※ 「症状が軽快」とは、解熱剤を使用しなくても熱が上がらず、咳や喉の痛みが改善傾向にある状態です。

※ 発症時に無症状の場合は、検体を採取した日を0日目とカウントします。

※ 出席停止解除後も、発症から10日を経過するまではマスクの着用を推奨します。

## みんなでウイルスと戦おう

### 手洗いの重要性

#### 手洗いの時間・回数による効果

手洗いの方法	残存ウイルス数 (残存率)*
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒手洗い	約10,000個 (約1%)
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数百個 (約0.01%)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数十個 (約0.001%)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数個 (約0.0001%)

ハンドソープでの手洗いが感染症の予防策として効果絶大なことはみなさんご存じのとおり。

とはいえ、実際どれくらい違うのだろう・・・?

厚生労働省が発表したデータによると、ハンドソープをつかって1分間洗うだけで0.001%までウイルスを除去できることが分かっています。さらに2回繰り返すと効果は10倍。

実際、「手洗い・うがいをきちんと頑張ったコロナ禍では、風邪をほとんどひかなかった」という人も多いでしょう。コロナ禍の3年間で身につけた良い習慣は、これからも続けてみませんか?

## 学校、よく行く場所…**AED**はどこにある？

9月9日は「救急の日」。さて、学校のAEDがどこにあるか知っていますか？愛宕台中学校のAEDは「職員室南側入口」に設置しています。

事故や災害はいつでも、どこでも起こる可能性があります。AEDがどこにあるのかを知っていれば、自分で取りに行ったり、まわりの人に教えたりすることで「いのち」を助けられるかも。

学校以外でも、駅や空港、ショッピングモール、野球場、サッカー場、陸上競技場にはAEDが設置してあることが多いです。いつか自分も使うかもしれないものとして、よく行く場所についても、チェックしてみてくださいね。

愛宕台中のAEDは  
**職員室の南側入口**

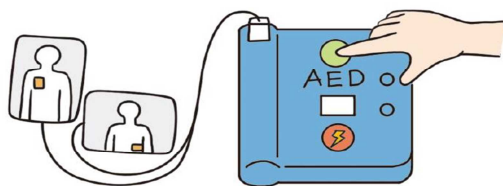


## あなたが救える ♥いのち… ⚡AEDの使い方

もしあなたのそばで人が倒れ、幸い近くにAEDがあったら…。命を救うため、素早く判断して行動する必要があります。「そのとき」に備えて、AEDの使用方法の大まかな流れを確認しましょう。

### ①電源を入れる

(※自動で入るものもあります)



### ②電極パッドを貼る



### ③AEDが心電図を解析する



### ④除細動(電気ショック)を行う



「もし失敗したら…」と不安があるかも知れませんが、AEDは必要なとき以外は電気が流れないようにになっています。(機械が自動的に判定します。) 使用したことが悪い結果につながることはありません。いざというときにためらわない勇気を持ちたいですね。