

9月のほけんだより

座間市立相武台東小学校
第5号
令和5年 8月 29日



～2学期 発育測定の前定～

- ◆8月30日(水) 5年生
 - ◆8月31日(木) 6年生
 - ◆9月1日(金) 4年生
 - ◆9月4日(月) 3年生
 - ◆9月5日(火) 2年生
 - ◆9月6日(水) 1年生
 - ◆9月7日(木) 支援級
- ※5・6年生の日程が変更になっています。



医師の許可があるまで泳いではいけないもの

次の項目にある病気を持つ者は、治療または医師の許可があるまで水泳を行うことができません。

1学期の内科検診、耳鼻科検診、眼科検診で受診勧告の通知があった場合は、水泳開始前にあらかじめ病院に受診し、治ゆ又は治療を開始していただくようお願いします。

- *内科的なもの… 心臓病、結核、喘息、貧血、腎臓病、肝臓病、尿検査陽性者（精密検査を受けた者は結果がわかるまで）、その他の出席停止の感染症
- *皮膚科的なもの… 湿疹、皮膚炎、とびひ など
- *耳鼻科的なもの… 中耳炎、外耳炎、鼻炎、副鼻腔炎、耳垢栓塞 など
- *眼科的なもの… 結膜炎、流行性角結膜炎、咽頭結膜熱 など
- *その他… 脳波異常、てんかん、外傷 など



《 プールで感染しやすい病気 》

咽頭結膜熱

高熱
結膜炎
咽頭炎

流行性角結膜炎

結膜炎
眼の周囲の浮腫
耳前腺腫脹

急性出血性結膜炎

眼瞼腫脹
耳前リンパ節炎
結膜充血

伝染性軟属腫

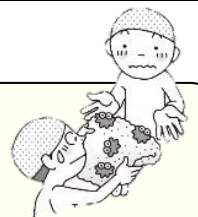
体幹・四肢に
粟粒大～米粒
大のいぼ

※咽頭結膜熱や流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎は出席停止扱いの感染症です。

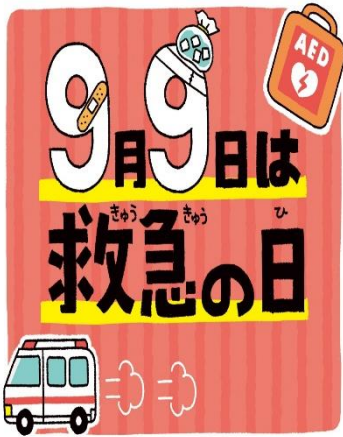
登校する際には「登校許可証明書」が必要となりますので、診断された場合は学校にご報告ください。

予防するためには…

- ① 手洗い・うがい
- ② タオル等を共有しない
- ③ プールに入る前後はシャワーをしっかりと浴びる



救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119



急なケガや病気のとき、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな…

体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのか…

ケガや病気のときは不安になるもの。一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。



救急車が来るまでに!



あなたにもできる救命処置

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）を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。もしものとき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

胸骨圧迫で救える命の数 約2倍

119番通報してから救急車が到着するまでは9.4分（全国平均）※1。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれます。また、脳は酸素がなくなって3～4分で死にいたりします※2。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。



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倍も命を救うことができます※3。胸骨圧迫とAEDで、心停止を起こした人の約半数を救えるともいわれています※3。



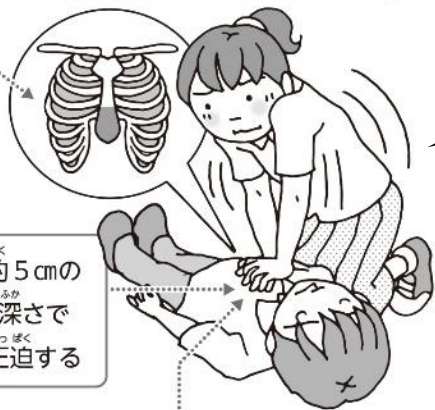
※1：総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現況」
 ※2：厚生労働省HP「CPR/心肺蘇生法」

※3：日本AED財団HP

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。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約5cmの深さで圧迫する

真上から100～120回/分の速さで力強く!

ポイントは

「強く」「早く」「絶え間なく」!

普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

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。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。

