

ほけん だより

9月の保健目標



けがの予防をしよう



夏休みモードを

切り替え

まずは「早寝」から



長かった夏休みも終わりましたが、早めに夏休みモードをリセットしたいもの。休みに
について気がゆるんで夜ふかしして、朝起きる時間が遅くなって、食事の時間や回数も不規則
になっていって…生活のリズムがくずれてしまったまま休みが明け、長い猛暑の影響も
あって体調をくずしている人も多いようです。

リズムを立て直すために、まずは早寝早起き。とくに『早寝』ができるように、それほど眠くなくても、なるべく早い
時間に寝る準備をしてみましょう。また、起きる時間は登校
時間が基準になります。ギリギリまで寝たい気持ちもわかり
ますが、少しずつでも余裕をもって起きて、朝食をしっかり
とって…学校を中心とした生活に切り替えていきましょう！



健康行事のお知らせ

8/30(火)から10/7(金)
まで、朝の読書の時間を利
用し、身体計測を実施しま
す。

半そでの体育着上下測
定します。結果は、健康診
断結果とともに、健康票にて
お知らせします。

発熱 ～コロナ、かぜ、熱中症？～

新百合ヶ丘総合病院救急センター長 伊藤敏孝先生

★ 正常体温とは？ 1日の変動は？ ★

ヒトの正常体温…平均 36.8 度

※個人や①時間により②正常範囲に変動有

①時間…朝低く、夕方になる。

②正常範囲…36.0 度から 37.8 度 高齢者は低め

★ ヒト（哺乳類）は恒温動物 ★

※恒温動物＝体温を一定に保つ

- ・脳の視床下部の温度センサーが、「熱産生」と「熱放散」により体温調節を行う。
- ・「熱産生」…腹腔内蔵や筋肉で行われ、震えもその一環。
- ・「熱放散」…①体表面から赤外線として行われる。②発汗や呼吸で水分として放出。③外界の温度を低下させる行動。

★「発熱」と「高体温」は違う★

・「発熱」…視床下部の温度センサーのセットポイントが感染症等により上昇するために起こる。手足は冷たくなり、震えを生じる。

※体の中の免疫系を活性化して、防衛能力を上げる生理的な反応。

・「高体温」…視床下部の温度センサーのセットポイントは上昇しないのに体温が上がる。高温多湿により熱放散ができないなどが原因。皮膚温が上昇し、手足は温かくなる。

★「発熱」を認めたとき★

① 発熱の他に症状があるか、新型コロナやインフルエンザなど感染症の流行の有無、高温環境にさらされていない等を確認。

・他の症状がなく、本人も比較的元気なら、水分摂取と涼しく換気の良い場所で経過観察も大切。

・消耗や苦痛を伴う場合は、解熱も。

※症状の悪化、41℃以上の発熱では、躊躇なく受診する。

② 新型コロナ感染を疑い早く検査を受け（させ）ようとしがちだが、発症早期では病院で行う診断キッドでも「陰性」を示すことがあり、「偽陰性」の可能性がでてしまう。（インフルエンザでは、発熱後12～24時間の間に検査することが推奨されている。）

急ぎすぎることなく、経過をみて受診させる。

③ 現状では、新型コロナ感染症を疑い隔離が必要。

④ 体温上昇が続く場合は、新型コロナ感染症の検査が陰性で出ていても、繰り返し検査を受ける必要がある。

9

月

防災について 再確認を

いま、災害が起きたら…



すぐに身を守る！

マスクと過ごす



暑さにいっそう警戒を！

9日

救

急

の

日

緊急！

でも

正確に！



救急車の呼び方

- 1 119番にかけ、「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答える
- 2 どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきりと簡潔に伝える
- 3 自分の名前、所在地（近くで目標になりそうな建物なども）、かけている電話の番号を正確に伝える
- 4 救急車が着くまでにやるべきことなどの指示を受ける
- 5 救急車が着いたら、救急隊員に状況（どんな容体か、それまでの手当て、持病があれば病名など）をくわしく伝える

火事ですか、
救急ですか救急です！
〇〇駅の前で…

携帯電話・スマホから通報したときは…

- ・転送される場合があるので、通話がとぎれても切らずに待つ
- ・救急車の目的地がわからなくなることがあるので、現場を離れない
- ・途中で切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- ・通話終了後も、折り返しの着信に備えて電源は切らない



AEDの使い方とポイント

AED(自動体外式除細動器)は、心臓がけいれんして血液を全身に送れない状態になった場合に、電気ショックを与えて正常な状態に戻す医療機器です。手順は音声メッセージで案内されるので、それに従えば簡単に操作できます。

2枚のパッドを傷病者の胸に貼る(胸の右上と左下側。
貼る位置はパッドにもイラストで示されている)

周囲の人は、
AEDが解析を
している最中や
電気ショックボタンを
押すときには、
傷病者に
触れずに離れる



AEDが電気ショックが
必要と判断した場合は、
周囲の人が傷病者に
触れてないことを確認し、
電気ショックボタンを押す

電気ショックが必要かどうかは
AEDが自動的に解析してくれる

1日 防災の日

家族会議

記録

年に1度は家族全員で
確認しておこう！



避難・集合場所は？

連絡のとり方は？

必要な備蓄は？

自分の身の守り方は？
