

# 健やか駒女 だより

No.5



令和4年 8月 29日 (月)  
駒沢学園女子中学・高等学校  
保健室

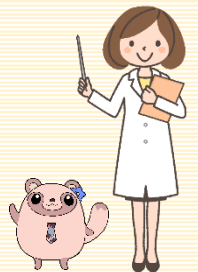
夏休みは、いかがお過ごしでしたか。今日から2学期が始まりますね。新学期が始まるにあたって、わくわくするなあ、しんどいなあ、起きれるかなあ等、色々な気持ちがあるかと思います。今日から、気持ちを切り替えていきましょうね。それぞれのペースで大丈夫ですよ。

## トピック1 2学期がスタート！ 感染症対策を確認しよう

<input type="checkbox"/> 検温・体調管理 	<input type="checkbox"/> こまめな換気 	<input type="checkbox"/> 手洗い・マスクの着用 <p>※マスクは熱中症に気をつけながら</p>	<input type="checkbox"/> 体調が悪い時は無理をしない 
<input type="checkbox"/> 密閉・密集をさける 	<input type="checkbox"/> 近くの会話は小声で 	<input type="checkbox"/> 手指・身の回りの消毒 	<input type="checkbox"/> 食事の際は黙食 

## 生徒の皆さん・保護者の方へお願い

- ・朝の体調の確認・検温をしてから、登校してください。
- ・体温が37.5以上ある場合や体調不良の場合は、無理せず登校を控えてください。
- ・生徒が新型コロナウイルスに陽性になった場合、濃厚接触者になった場合や出席停止期間等の学校の対応については、[本校のガイドライン\(本校HP\(クリックしていただくと見れます\)\)](#)にのっています。ご確認をお願いします。※随時、更新されます。



## トピック2 テータから見るマスク着用の効果

### マスク着用の際は不織布マスクを！

■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)  
豊橋技術科学大学における実験値

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
		不織布	布マスク	ウレタン		
吐き出し飛沫量	100%	20%	18-34%	50%*2	80%	90%*2
吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65%*2	60-70%*2	小さな飛沫に対しては効果なし (エアゾルは防げない)	

こんな場面では  
マスクを外してOK!

<屋外>  
会話がほとんどない場合  
会話があっても人との距離が2m以上  
(目安) 離れている場合

<屋内>  
人との距離が2m以上(目安) 離れて  
いて、会話がほとんどない場合  
会話があっても人との距離が2m以上  
(目安) 離れていて、十分な換気など  
対策をとっている場合

※厚生労働省より



# 救急の日



私たちに身近な  
応急手当の方法や救急医療に関して  
確認しよう！

救急の日は、「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせから、救急医療関係者の意識を高めるとともに、救急医療や救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深めることを目的とされて制定されました。



**病院？救急車？  
判断に迷ったときは**

## #7119にお電話を！

お腹がいたいけど  
どこの病院に行けば  
いいんだろう？



医療機関を探している場合

#7119のあとに

**1**

を押す

家族が急な発熱。  
病院に行くべきか  
救急車を呼ぶべきか  
わからない・・・



救急相談を希望する場合

#7119のあとに

**2**

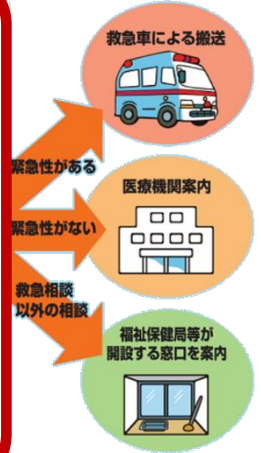
を押す

**24時間受付 救急相談センター**

**救急相談 通信員**  
●医療機関案内

**救急相談 看護師**  
●救急相談の対応

**救急相談 医**  
●相談業務における医学的判断プロセスの監督と最終決定



**こんな時にはためらわずに 119 番通報を！**

意識がない、けいれんがとまらない  
強い胸痛・腹痛・頭痛、大量に出血している



## 救急車を呼んだ際に訊かれることは

- ① 119番に電話する。
- ② 「火事ですか？救急ですか？」と聞かれるので「救急です」と答える。
- ③ 今いる場所をできるだけ正確に伝える。
- ④ 事故やけがをしている人の状態を伝える。
- ⑤ 自分の名前、電話番号を伝え、救急車が来るまでその場で待つ。

### 救急車の適正利用について

救急要請が増えて近くの救急車が全て出動してしまうと、遠くから救急車が出勤することになり、到着まで時間がかかってしまいます。緊急性がなく自分で病院に行ける場合は、救急車以外の交通機関等を利用しましょう。



## AEDはどこにある??



判断に迷うときは、#7119へ

AEDを取りに行く際は、戻ってくるまでの時間は5分以内が目安となりますが、早ければ早いほど救命率が上がります。できるだけ早くAEDを取ってくるためにも、普段から自宅の近所でどこにあるかを把握しておくといいです。

**慌てないように日頃から確認しておこう！！**

- 見つけるポイント① 病院・診療所・介護福祉施設に多い！
- ポイント② 大都市では、駅にあることが多い
- ポイント③ 学校、官公庁、スポーツセンターなどの公共施設
- ポイント④ デパートやドラッグストア、コンビニなどの商業施設
- ポイント⑤ Web サービスを確認
- 日本救急医療財団では、[AED マップ\(クリック\)](#)をWebサイトで公開してAEDの設置場所を検索できるようにしています。



### 駒女にあるAEDの場所

中高館には  
職員室内、保健室前

学園内には  
講堂、本館、大学館事務所前  
大学保健室、80周年館  
看護学部実習館

