

# 2月のほけんだより

岩出山高校保健室  
令和5年2月2日(木)  
第7号

## 寒さ対策，インフルエンザにも注意を

今シーズンは雪が少ないまま終わるのかなあと考えていたら，ここに来て10年一度の“最強寒波”の影響で，連日氷点下となっています。皆さん体調は崩していませんか？路面の凍結などによる事故や怪我にも注意が必要です。焦りは事故のもとですので，余裕をもった行動を心掛けましょう。

宮城県では1月6日，新型コロナの感染が拡大して以降3年ぶりにインフルエンザの流行期に入ったと発表されました。インフルエンザの予防法は新型コロナと基本的に一緒です。寒さで換気をためらいがちですが，空気がこもっていると感染症はもちろんのこと，集中力の低下や眠気，頭痛，気分が悪くなるなどの影響も出やすくなります。2分程度でよいので，窓と扉を対角線上に大きく開けて空気を入れ換えましょう。

感染症予防の **ポイント** は

## 減らす・入れない・戦う



こまめな掃除や換気で  
室内のウイルスを **減らす!**



マスクや手洗いで  
体にウイルスを **入れない!**



食事・睡眠・運動で  
免疫をつけてウイルスと **戦う!**

## スポーツ振興センターへの申請手続きについて

学校管理下（授業中・登下校中・部活動中・休憩時間中等）の怪我などで受診した場合，スポーツ振興センターに申請を行うことで，医療費が給付される場合があります。初診から治癒までの医療費総額が500点（5,000円）以上の場合に対象となります。

「子ども医療費助成制度」を利用し，自己負担がなかった場合でも「医療費の1/10」が給付されます。



2月のカウンセラー来校日

2日(木)， 9日(木)， 17日(金)

鈴木（孝）先生または村上先生から申込票をもらい，前日までに提出してください。

※2/17（木）が今年度最後の来校日です。

# AEDの設置場所が変更になりました

岩出山高校には2台のAEDがあります。これまでは事務室内に1台と体育教官室内に1台設置していましたが、より目につきやすく持ち出しやすい場所に設置場所を変更しました。皆さんも職員室前や体育館を通る際は、設置場所を確認してみてください。

## 変更後の場所①

職員室前廊下（落とし物ロッカー脇）



## 変更後の場所②

体育館ステージ脇階段（体育教官室側）



体育館の気温がAED適正保管温度を下回る場合は、気温が上がるまでの間、体育教官室に保管する場合があります。その場合はAED収納ケースに表示しています。

## AEDって？

AED（自動体外式除細動器<sup>じどうたいがいしきじよさいどうき</sup>）とは、心臓がけいれんし血液を全身に送り出すポンプ機能を失った状態（心室細動<sup>しんしつさいどう</sup>）になったのに対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。

AEDは電源を入れると操作方法を音声でガイドしてくれ、医療従事者ではない一般市民でも使用できます。また、心臓の動き（心電図）を自動で解析し、電気ショックが必要な場合にのみ電気ショックを流す仕組みになっています。

2021年中に一般市民がAEDを使用した事例は、1,096件となっています。  
(令和4年版 救急救助の現況)

