



今週から2学期が始まりました。そろそろ学校の生活リズムは取り戻せましたか。朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりましたね。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期です。体調が悪い時は、無理をせず休むようにしてください。引き続き、感染予防を徹底して元気に学校生活を送りましょう。

必要なのは勇気と知識 応急手当について学ぼう

9月9日は救急の日



9月9日は「救急の日」です。目の前で突然人が倒れた、交通事故が起こった…。そんな救急の場に居合わせた人のことを、救急救命の用語で「バイスタンダー」といいます。勇気をもって行動すれば、目の前の命が救えるかもしれません。救急車は到着するまでにかかる時間は平均 8.7 分です。その間にも、倒れている人が助かる可能性はどんどん低くなります。ですが、バイスタンダーが胸骨圧迫やAEDなどの応急手当を行えば、命を救える可能性が約2倍になるといわれています。

誰がいつどこでバイスタンダーになるか分かりません。いざというときのために、応急手当の知識をもっておくことが大切です。

覚えておこう いざというときの
コール&プッシュ

- ① 「コール」 119番通報とAED要請 or 近くの大人を呼び
- ② 「プッシュ」 胸骨圧迫（目安は100回/分）
- ③ 「プッシュ」 AEDの電源を押す（音声で操作説明があります）



正しく知ろう！新型コロナウイルスワクチンについて



現在接種が進んでいる新型コロナウイルスワクチンですが、12歳以上も接種可能となり、既に接種している人、これから接種予定の人、接種するか検討中の人などさまざまだと思います。

まずは、ワクチン接種の流れ、効果について、副反応はどのような症状なのか知ることがとても大切です。保健室前に「ファイザー社製ワクチンについて」「モデルナ社製ワクチンについて」「中央区のコロナウイルス相談窓口」「新型コロナウイルス感染症の“いま”に関する知識」の資料を掲示しています。よかったら参考にしてみてください。最新情報も随時掲示する予定です。

若い世代も感染が増えている状況で、不安な人もたくさんいるかと思います。ささいなことでも大丈夫ですので、相談したいことがあればいつでも話にきてください。

基本的な感染予防は、変異株であっても3密（密集・密接・密閉）や特にリスクの高い場面の回避、マスクの適切な着用、手洗いなどが有効といわれています。

一人ひとりができる感染予防を行いながら、楽しく充実した学校生活にしていきましょう。



☆参考資料☆

1. 中央区相談窓口

中央区ホームページ

2. 新型コロナウイルス感染症の“いま”に関する知識

厚生労働省ホームページ

(2021年8月掲載)

3. ワクチンについて(ファイザー・モデルナ)

長野県ホームページ

長野県新型コロナウイルスワクチン接種アドバイザーチーム作成フライヤー

(2021年6月掲載)