

日没が早く、朝・夕は冷え込む日が多くなってきました。気温差に注意して、衣服の調節を行い、体が冷えるのを防ぎましょう。また、体が寒さに慣れていないこの時期は、体調を崩しやすくなります。いつもと体調が違ふと感じる時は、早めに休養してください。風邪やインフルエンザなどの予防のためにも、生活習慣を整え、手洗い・うがいなどの感染症対策を行いましょう。



手洗い・うがい



マスクの着用



予防接種



人混みをさける



睡眠時間の確保



バランスの良い食事



適度な運動



普通救命講習を実施しました

10月22日(火)に2年生を対象に普通救命講習を実施しました。徳島市消防局から3名の方が来て、心肺蘇生の方法や AED の使い方を教えてくれました。みなさん熱心に話を聞き、実技も積極的に参加することができていました。



また、窒息した時や、出血がなかなか止まらない時の対処方法も教えていただきました。

窒息時



首元を押さえて苦しんでいる「チョークサイン」があれば窒息と判断し、119番通報をしましょう。

- ① 反応がある場合はまず咳をさせる。
- ② 背部叩打法



窒息した人の後ろから手のひらの付け根で、左右の肩甲骨の間を何度も力強く連続して叩く。

③ 腹部突き上げ法



窒息した人を後ろから両手で抱きかかえ、にぎりこぶしをみぞおちの下に当て、すばやく内側上方に向けて圧迫するように押し上げる。
* 乳児・妊婦にはできない。

④意識がなくなった場合はただちに心肺蘇生法を開始する。

出血時

直接圧迫止血法で止血する。出血している傷口を清潔なガーゼや布で直接強く押さえしばらく圧迫する。
* 血液は直接手で触らないように手袋やビニール袋をする。

