



城西中学校

日没が早く、朝・夕は冷え込む日が多くなってきました。気温差に注意しましょう。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。いつもと体調が違うと感じる時は、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。インフルエンザの予防接種は効果が現れるまでに約2週間かかります。接種を検討している人は早めに接種しましょう。



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16日(木)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



- 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。

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。

今回学習した内容を実践できるよう、定期的に復習したり、講習会に参加したりしましょう。
いざという時に自分たちのできる最善の行動がとれるといいですね。