

# 保健だより 9月



令和4年9月2日  
県立姫路南高等学校  
保健室

長かった夏休みも終わりましたが、皆さん心身の健康状態はいかがですか？生活リズムが崩れてしまった人もいるかもしれません。睡眠不足や猛暑の影響で、体調が崩れると長引く人もいます。夏休みモードは早めにリセットし、心と身体の健康維持に努めましょう。

そして、2学期以降も引き続き、感染症予防に対する意識を高め、行動につなげましょう。

## みなさん、AEDって知っていますか？

AEDは心臓が正しく動いていない時に、電気ショックを与えて、心臓の動きを整える機械です。日本語では「自動体外式除細動器」と言います。

保健体育の授業や防災訓練などで目にしたこともあると思いますが、あまり知らない人もいます。9月9日は「救急の日」です。この機会に命の大切さについて考え、そしてAEDの使い方を学び、緊急時に備えましょう。

## AEDについてQ&A

Q AEDを使うのはどんな時ですか？ 間違って使ったらどうなりますか？

A 意識がない時や呼吸の様子がおかしい時に使用します。また、AEDによる電気ショックが必要ない場合は、音声で「電気ショックは必要ありません」というメッセージが流れるので、間違って使用する心配はありません。

Q 姫路南高校にAEDはあるの？

A あります！ 本校には2台AEDがあり、事務室前と体育館前に設置してあります。

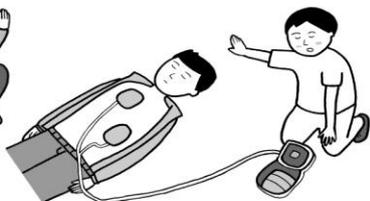
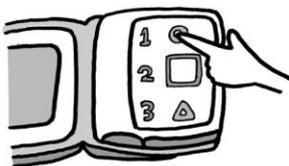
事務室前のAEDです。機械はケースの中に入れており、ケースを開けると緊急時を知らせる警報音が鳴ります。下の袋には救命テントが入っています。



## 「もしも」のために AEDの使い方

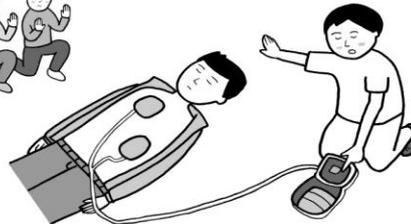
### ①電源を入れる

ふたを開けると自動で電源が入る機種もあります。



### ②2枚の電極パッドを胸部に貼る

貼る位置はパッドにもイラストで示されています。



### ③AEDが心電図の解析をする

音声メッセージで指示が出ます（機種によっては解析ボタンを押す）。また、解析中は傷病者に触れないようにします。

### ④除細動（電気ショック）を行う

音声メッセージで指示が出ます。「電気ショックが必要」と判定されたら、自分と周囲の人が確実に離れていることを確認して、ショックボタンを押します。

## 濃厚接触者の待機期間の見直しについて

特定された濃厚接触者の待機期間は、感染者の発症日（当該感染者が無症状の場合は検体採取日）又は当該感染者の発症等により住居内で感染対策を講じた日のいずれか遅い方を0日目として5日間（6日目に解除）となります。

例： 最終接触日 9月1日 → 2日 → 3日 → 4日 → 5日 → 6日 → 7日  
0日目 1日目 2日目 3日目 4日目 5日目 6日目（解除）

ただし、2日目及び3日目の抗原定性検査キットを用いた検査で陰性を確認した場合は、3日目から解除を可能となります。

例： 最終接触日 9月1日 → 2日 → 3日 → 4日  
0日目 1日目 2日目 3日目  
陰性 陰性（解除）

### 待機期間における注意点

上記いずれの場合であっても、7日間が経過するまでは以下の点に注意してください。

- ・自身で検温など健康状態を確認してください。
- ・高齢者や基礎疾患を有する者等、感染した場合に重症化リスクの高い方（以下「ハイリスク者」という。）との接触やハイリスク者が多く入所・入院する高齢者・障害児者施設や医療機関への不要不急の訪問を控えてください。
- ・感染リスクの高い場所の利用や会食等を避けてください。
- ・マスクを着用する等の感染対策を徹底してください。

※ 待機期間にあっては、マスクの着用が必要となっているので、激しい呼気を伴う体育の授業や部活動等への参加は見合わせてください。（学校医の指導助言による）

## 抗原定性検査キットを用いて待機期間の短縮をする場合の注意点

- ・抗原定性検査キットは自費検査となります。
- ・薬事承認されたものを必ず用いてください。
- ・唾液検体を用いた抗原定性検査キットの使用は推奨されていないため、鼻咽頭検体又は鼻腔検体を用いてください。

※ 待機期間を短縮し登校する場合は、必ず保護者がその旨と結果を学校へ連絡してください。

## 抗原定性検査キットの送付及び自主療養制度について

医療を必要とする重症化リスクの高い方が、適切な医療サービスを受けられるようにするため、令和4年8月5日から、症状が軽く、重症化リスクが低い場合は、抗原検査キットで自己検査を行い、陽性であった場合には、自主療養登録センターに登録する自主療養制度が開始されました。

〈参考〉

兵庫県関係HP 兵庫県/抗原検査キットの送付及び自主療養制度の開始について (hyogo.lg.jp)

姫路市HP

姫路市以外にお住まいの方は、各自治体にご確認ください。

## ひとりで悩まないで ~悩みを一人で抱え込んでいる人へ~

悲しいこと、苦しいこと…自分一人では解決できない、どうしたらいいかわからない…。そんな気持ちになることは誰でもあります。誰かに助けを求めたり、相談してもいいんです。ひとりで悩まず、相談してください。相談相手は身近な家族、友人、学校の先生、専門家など、誰でもかまいません。本校でも毎月2回キャンパスカウンセリングを開催していますので利用してくださいね。

身近な人には言いづらい、という人もいるかもしれません。参考までに下記に専門窓口等を記載します。

- ・ひょうごっ子悩み相談 : 365日 24時間 通話無料  
ひょうごっ子SNS悩み相談
- ・兵庫県警察少年相談室(ヤングトーク) : 平日 9:00~17:00
- ・YouTube「ひょうごいのち支えるチャンネル」

