



2学期が始まりました。もしかしたら、夏休みの生活リズムから抜け出せず「しんどいな」という人もいるかもしれません。そんなときこそ、少しだけがんばって早起きをして朝ごはんの時間を作ってみませんか？朝ごはんは毎日のエネルギーの源。しっかり食べて2学期も元気に過ごしましょう。

9月9日は救急の日



必要なのは知識と勇気！ バイスタンダー

目の前で突然人が倒れた、交通事故が起こった…。そんな救急の現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、直訳すると「傍観者」。でも、ただ見守るだけでなく、その人が勇気をもって行動すれば、目の前の命を救えるかもしれません。

救急車が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っていきます。しかし、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。

「コール&プッシュ」は、日本循環器学会が誰でもできる胸骨圧迫+AED の蘇生法と推奨していますが、コール（119 番通報と AED 要請）、プッシュ（胸骨圧迫）、プッシュ（AED）を素早く行い、救命の輪をつないでいくことが大切です。

誰がいつどこでバイスタンダーとなるかわかりません。いざというときのために、応急手当の知識を備えておきましょう。

★板野高校の AED と担架の設置場所

AED（体育館・グラウンド・職員室前談話室）

担架（体育館・グラウンド・職員室前談話室・保健室前）

とくしまアラート 特定警戒発動中

>>> 2学期も引き続き感染症対策を！

【板野版コロナ生活様式】

8時40分 朝読
8時50分 SHR

1限
2限
3限
4限

屋休み

5限
6限
(7限)

清掃・SHR

部活動

※スマホ提出
※健康観察チェック
※マスク確認

いつも、マスクはつけておく！

いつも換気よろしくね
★授業中は2方向の窓を【換気の目安】程度開ける
★授業終了後は2方向の窓を全開
教室を移動したら手洗い・消毒！

昼食

食事中は、前を向いて、静かに。

いつも換気よろしくね
教室を移動したら手洗い・消毒！

※ドアノブ消毒
※スイッチ消毒

※健康観察チェック表返却
※スマホ返却

全国で急速に新型コロナウイルス感染症の感染が拡大していて、徳島県内でも発生が続いています。いつも心がけてくれています。3密の回避、マスクの着用、手洗い等の基本的な感染症対策を続けていきましょう。

●●●● 基本的な感染症対策 ●●●●

- 1 登校前の検温と健康観察**
→発熱等の風邪症状がある場合等は自宅休養してください
- 2 こまめな手洗いと手指消毒**
→手洗いは30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に！
- 3 マスクの着用と咳エチケット**
→まだまだ暑い日が続くので、熱中症に気をつけて！
- 4 換気**
→教室の対角の窓を開けて、常時換気しましょう
- 5 食事中は、前を向いて、静かに**
→食事の前後の手洗いと食後はマスクの着用を！
このほか、十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事
で、免疫力を高めましょう。