

保健だより 8・9月号

福島中央高校 保健室
令和3年8月24日

長いと思っていた夏休みもあっという間に終わってしまいました。今日から2学期のスタートです。生活リズムを早くもどして、また新たな気持ちで学校生活がんばりましょう。

全国的にコロナの感染拡大が止まりません。一人ひとりが感染対策を再確認し、確実に実行することが大切です。コロナが騒がれ始めてから1年半以上、「コロナ疲れ」とも言われていますが、今が踏ん張りどころです。これ以上感染が広がらないように気を引き締めましょう。



今年の十五夜は9月21日(火)です

自分のコロナ対策がきちんとできているか、もう一度確認してみましょう。

項目	確認事項	チェック
健康観察	毎日、登校前にきちんと体温を測定し記録している	
	毎日、自分の体調を確認している（発熱、頭痛、だるさ、咳などのかぜの症状、味覚や嗅覚の異常の有無など）	
	体調が悪いときには学校を休むようにしている	
手洗い	手洗いは、30秒以上かけて、水と石けんを使って、ていねいに洗っている	
	食事の前、外出後、トイレのあとなどこまめに手を洗っている	
	十分な手洗いができないときは、アルコールなどで手指を消毒している	
	いつも清潔なハンカチかタオルを持ち歩いている	
マスクの着用	外出するとき、他の人と会話をするときなどは、症状がなくても必ずマスクをしている	
	マスクは、鼻からあごまで隠れるように、正しく着用している	
	マスクは、ひもを持ってはずし、口に当たる部分に触らないようにしている	
三密を避ける	人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空けるようにしている	
	会話をするときには、できるだけ真正面を避けている	
	人がたくさん集まるようなところには、できるだけ行かないようにしている	
	こまめに部屋の窓を開けて、換気をしている	
食事の時の注意	大人数での会食をしないようにしている	
	食事をするときには、向かい合わせにならないよう座席に気をつけている	
	回し飲みや、箸の共用はしない	
	大皿に盛らずに、できるだけ個人ごとに小皿に分けて出すようにしている	
	会話をするときには、必ずマスクを着用し、大声を出さないようにしている	
その他	不要不急の外出を自粛している	
	同居する家族に発熱等の症状が見られる場合も、学校を休むようにしている	
	十分な栄養と睡眠をとり、ウイルスに対する抵抗力を高めている	
	コロナウイルスに感染した人などに対し、非難したり悪口を言ったりしない	

正しいマスクのつけ方、できていますか？



福島県でも

10代の感染者が急増!!

7月は全体の感染者に占める10代の感染者の割合は10.9%でしたが、8月は、16日時点で21.7%と約2倍になっています。

今感染の主流になっている変異株（デルタ株）は感染力が強いので、若い年代も注意が必要です。今まで以上に気をつけましょう。



2021年5月、大雨などの災害時に出される避難情報に変更されました。全部で5段階ある警戒レベルのうち、レベル4が出た場合は「必ず避難」となりましたが…では、対象地域の全員が緊急避難場所へ移動しなければいけないのでしょうか？

ポイントは「難」を「避」けること。安全な場所に住んでいる親戚の家に行くことも避難です。

川が決壊した場合などに備え、自分の家は浸水や土砂災害の可能性があるのか、避難場所までの道のりに危険はないかなどをハザードマップでチェックし、命を守るための最善策を確認しておくことも重要です。

災害時、正しく情報を収集し、自分や家族を守る行動ができるよう、日頃から話し合っておくことも大切です。



9月9日は救急の日



救急箱の中身を点検しましょう



できていますか？



食べ物・飲み物の備え

防災用品に、マスク、アルコール消毒、体温計なども忘れずに入れましょう

気温より体温が大事？



気温が高くて暑い夏——。ところで、人は何℃まで耐えられるのでしょうか？

日本での観測史上最高気温は41.1℃※。少しの時間なら50℃くらいまでは生きられる、との研究結果もあるそうです。ただし、人は気温の上昇には耐えられても、体温の上昇にはとても弱いのです。

病気などで高熱が出ると38℃くらいまで上がることはありますが、42℃を超えると意識障害が起こり、長く続くといずれは死に至ることもあります。

ちなみにいまコロナ禍で流行っている、おでこや手首で体温を測る非接触型体温計は、外気温に影響されて大きな差が出ることがあるようなので、注意が必要です。



※静岡県：2020年8月17日、埼玉県：2018年7月23日

そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。



うっかりした

【例】よそ見しながら教室の戸を閉めたら、友だちの手がはさまった

ゆだんした

【例】このくらいなら大丈夫と階段から飛び降りてねんざした

あわてていた

【例】遅刻しそうなので自転車のスピードを出していたらカーブで転んだ

ふざけていた

【例】そうじ中ボールに乗って遊んでいたら転んで頭を打った

ルールを守らなかった

【例】走って廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」なんて言葉もあります。1秒の注意で安全に。

